

William Walker Atkinson

MEMORIZAÇÃO SEM SEGREDOS

Aprenda a lembrar-se de pessoas, lugares, números,
livros e músicas com este consagrado método





William Walker Atkinson

MEMORIZAÇÃO SEM SEGREDOS

Aprenda a lembrar-se de pessoas, lugares, números,
livros e músicas com este consagrado método



William Walker Atkinson

Memorização sem Segredos

São Paulo
2008



Universo dos Livros Editora Ltda.

Rua Tito, 1.609

CEP 05051-001 • São Paulo/SP

Telefone: (11) 3648-9090 • Fax: (11) 3648-9083

www.universodoslivros.com.br

e-mail: editor@universodoslivros.com.br

Conselho Administrativo: Alessandro Gerardi, Alessio Fon Melozo,
Luis Afonso G. Neira, Luis Matos e William Nakamura.

© 2008 by Digerati Books

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Diretor Editorial

Luis Matos

Editor

Tadeu Carmona

Coordenação Editorial

Renata Miyagusku

Projeto Gráfico

Fabiana Pedrozo

Preparação dos Originais

Viviam Silva Moreira

Revisão

Shirley Figueireido Ayres

Diagramação

Rogério Chagas Lima

Capa

Sérgio Bergocce

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

A878m Atkinson, William Walker.

Memorização sem Segredos / William Walker Atkinson; tradução de Carla Montagner. – São Paulo : Digerati Books, 2008.

128 p.

ISBN: 978-85-99187-87-6

1. Técnicas de auto-ajuda. I. Montagner, Carla, trad. II. Título.

CDD 158.1

CAPÍTULO 1

MEMÓRIA: SUA IMPORTÂNCIA

É necessária pouca argumentação para convencer uma pessoa comum da grande importância da memória, embora poucos compreendam como é importante a função da mente relacionada à retenção das impressões mentais. O primeiro pensamento de uma pessoa comum, ao ser indagada sobre a importância da memória, é sobre seu uso nos assuntos da vida cotidiana, juntamente com linhas desenvolvidas e cultivadas, em contraste com graus inferiores de seu desenvolvimento. Em resumo, pensa-se geralmente sobre a memória em sua fase de “boa memória”, e não na fase oposta de “memória fraca”. Há um significado mais amplo e completo desta designação até mesmo além dessa importante fase.

É verdade que o sucesso do indivíduo em seus assuntos diários, profissão e negócios, ou em outras ocupações, depende consideravelmente de possuir uma boa memória. Seu valor em qualquer parte da vida depende em grande escala do grau de memória que conseguiu desenvolver. Sua memória de rostos, nomes, fatos, eventos, circunstâncias e outras coisas relacionadas ao trabalho diário é a medida de sua capacidade de realizar suas tarefas. Nas relações sociais entre homens e mulheres ter uma memória retentiva, bem armazenada com fatos disponíveis, rende a seu possuidor ser um membro desejável na sociedade. Nas atividades mais elevadas do raciocínio, a memória é um auxílio inestimável para o indivíduo ao ordenar os fragmentos e as partes do conhecimento que pode ter adquirido, revendo-os antes de suas faculdades cognitivas – assim como a alma revê suas posses mentais. Alexander Smith¹ disse:

“A verdadeira posse de um homem é sua memória; em nada mais é rico; em nada mais é pobre.”

Richter² afirmou:

“A memória é o único paraíso do qual não se pode escapar. Conceda-nos a memória e não poderemos perder nada além da morte.”

Lactânio³ salientou:

“A memória prepara a prosperidade, ameniza a adversidade, controla a juventude e diverte a idade avançada.”

Porém, mesmo as fases da memória mencionadas representam um pequeno segmento de um círculo completo. A memória é mais que “uma boa memória” – é o meio pelo qual realizamos a maior parte de nosso trabalho mental. Bacon⁴ comentou:

“Todo conhecimento não passa de lembrança.”

Emerson⁵ também disse:

“A memória é uma faculdade primária e fundamental, sem a qual ninguém pode trabalhar: o cimento, o betume, a matriz na qual outras faculdades estão inseridas. Sem ela nossa vida e pensamento são uma sucessão não-relacionada.”

Burke⁶ salientou:

“Não há faculdade da mente que possa fazer funcionar sua energia sem que a memória esteja armazenada com idéias para serem buscadas.”

Citando Basile⁷:

“A memória é o armário da imaginação, o tesouro da razão, o registro da consciência e a câmara de conselho do pensamento.”

Kant⁸ declarou a memória como sendo “a mais maravilhosa das faculdades”. Kay, uma das principais autoridades no assunto, afirmou que:

“A menos que a mente tenha o poder de conservar na memória e relembrar suas experiências passadas, nenhum tipo de conhecimento pode ser adquirido.”

Se cada sensação, pensamento ou emoção passou completamente pela mente no momento em que cessou de estar presente, então seria como se ele nunca tivesse estado lá; e não pode ser reconhecido ou designado caso volte a acontecer. O indivíduo não apenas não teria conhecimento, experiência acumulada do passado, mas também propósito, objetivo ou plano para o futuro, pois isso implica conhecimento e requer memória. Até mesmo o movimento voluntário, ou para um propósito, poderia não existir sem a memória, pois a memória está envolvida em cada propósito. Não apenas o aprendizado do literato, mas a inspiração do poeta, o gênio do pintor, o heroísmo do guerreiro, tudo enfim depende da memória. Não, até a consciência em si não poderia existir sem a memória, pois cada ato da consciência envolve a mudança de um estado passado para o presente, e se o estado passado desaparece no momento em que passou, não pode haver consciência da mudança. Podemos dizer que a memória, portanto, está envolvida em toda consciência da existência – uma propriedade de todo ser consciente!

A memória tem uma parte importante na construção do caráter e da individualidade, e é devido ao poder das impressões recebidas e à firmeza com a qual reagimos a elas que depende a fibra do caráter e da individualidade. Nossas experiências são o caminho para obtermos grandes objetivos e, ao mesmo tempo, nossos guias e protetores contra o perigo. Se a memória nos serve quanto a isso, nós nos poupamos de repetir erros do

passado e podemos tirar proveito também ao nos lembrar e evitar os erros dos outros. Como Beattie⁹ afirma:

“Quando a memória é defeituosa de maneira sobrenatural, a experiência e o conhecimento serão deficientes na mesma proporção, e a conduta imprudente e a opinião absurda são as conseqüências necessárias.”

Bain¹⁰ salienta:

“O caráter fraco que guarda experiências amargas ou de genuíno prazer, e é incapaz de reviver mais tarde a impressão do tempo, é na realidade vítima de uma fraqueza intelectual sob o pretexto de uma fraqueza moral. Ter diante de nós uma estimativa das coisas que nos afetam, que sejam reais, é uma condição preciosa para que nossa vontade seja sempre estimulada com uma referência precisa de nossa felicidade. O homem totalmente educado, a esse respeito, é aquele que pode levar consigo, o tempo todo, a estimativa exata do que ele aproveitou ou sofreu com todo objeto que o afetou, e se encontrar um inimigo pode enfrentá-lo tão fortemente como se estivesse diante de uma impressão genuína. Uma memória completa e precisa, para o prazer ou para a dor, é a base intelectual da prudência no tocante a si mesmo, e empatia no tocante aos outros.”

Vemos então que o cultivo da memória é muito mais que o cultivo e o desenvolvimento de uma faculdade mental única – é o cultivo e o desenvolvimento de nosso ser mental total –, o desenvolvimento de nós mesmos.

Para muitos, as palavras memória, recordação e lembrança possuem o mesmo significado, mas há uma grande diferença na exata *nuance* do significado de cada termo. O leitor deste livro deve fazer distinção entre elas, pois, assim, estará mais bem preparado para compreender os vários pontos de conselho e instrução dados. Vamos examinar esses termos.

Locke¹¹, em seu célebre trabalho *Ensaio sobre o entendimento humano*, estabeleceu claramente a diferença entre os significados daqueles termos. Ele afirma:

“A memória é o poder de reviver em nossa mente as idéias que, depois de impressas, desaparecem ou são colocadas de lado – quando uma idéia retorna sem a operação do mesmo objeto no nível sensorial externo é a lembrança; se é buscada depois pela mente, e com dor e esforço é encontrada e trazida novamente para a visão, é a recordação.”

Em cima disto, Fuller¹² comenta que:

“A memória é o poder de reproduzir na mente impressões ou preceitos antigos. Lembrança e Recordação são o exercício deste poder, a primeira sendo involuntária ou espontânea, a segunda, volitiva. Lembramos porque não podemos evitar, mas recordamos apenas por meio de um esforço positivo. O ato de lembrar, em si, é involuntário. Em outras palavras, quando a mente lembra sem ter tentado lembrar, age espontaneamente. Podemos dizer, em termos restritos quanto aos sentidos contrastados desses dois termos, que lembramos por acaso, mas recordamos por intenção, e se o esforço tiver êxito, o que for reproduzido torna-se, pelo próprio esforço de fazê-lo surgir, mais firmemente entrincheirado em nossa mente do que antes.”

Segundo A Nova Psicologia, há uma pequena distinção daquela apresentada por Locke. Ela usa a palavra memória não apenas no sentido de “O poder de reviver etc.”, mas no sentido das atividades da mente que tendem a receber e armazenar as várias impressões dos sentidos, e as idéias concebidas pela mente, até poderem ser reproduzidas voluntária ou involuntariamente, depois. A distinção entre lembrança e recordação, como a feita por Locke, é adotada como correta por A Nova Psicologia.

Há muito é reconhecido que a memória, em todas as suas fases, é capaz de desenvolvimento, cultivo, treinamento e orientação por meio de exercício inteligente. Como qualquer outra faculdade da mente, ou parte física, muscular, ela pode ser melhorada e fortalecida. Tempos atrás, todos os esforços desses desenvolvedores de memória eram direcionados para o fortalecimento da fase de memória conhecida como “recordação”, que você lembrará que Locke a definiu como uma idéia ou impressão “buscada depois pela mente, e com dor e esforço é encontrada e trazida novamente

para a visão”. A Nova Psicologia vai mais adiante. Enquanto aponta os métodos mais aperfeiçoados e científicos para “recordar” as impressões e as idéias da memória, instrui também o aluno quanto ao uso de métodos apropriados nos quais a memória pode ser armazenada com impressões claras e distintas que, depois, fluirão de maneira natural e involuntária para o campo da consciência, quando o cérebro está pensando assuntos associados ou linhas de pensamento, e que podem ser “recordadas” por esforço voluntário com bem menos gasto de energia que em métodos e sistemas anteriores.

Você verá essa idéia em detalhes ao passarmos os vários estágios do assunto, nesta obra. A primeira coisa a ser feita é encontrar algo para ser lembrado; depois imprimir essa coisa de maneira clara e distinta em “tabuletas receptivas” da memória; em seguida, exercícios para lembrar os fatos armazenados na memória; posteriormente, adquirir métodos científicos de recordar itens especiais da memória que podem ser necessários em algum momento particular. Este é o método natural no cultivo da memória, em oposição aos sistemas artificiais que encontrará em outro capítulo. Não é apenas desenvolvimento da memória, mas também da mente em si, em várias regiões e fases de atividade. Não é um mero método de recordar, mas um método de ver, pensar e lembrar corretamente. Este método reconhece a verdade nos versos do poeta Pope, que dizia:

“Lembrança e reflexão, quão aliadas! Que partes pequenas sentidas pelo pensamento divididas.”

Alexander Smith (1830 -1867), poeta e ensaísta escocês.

Jean Paul Richter (1763 - 1825), escritor alemão.

Lactânio (240 - 320), antigo escritor cristão nativo do norte da África.

Francis Bacon (1561 – 1626), escritor e filósofo inglês.

Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882), ensaísta, filósofo e poeta norte-americano.

Edmund Burke (1729 – 1797), estadista, autor, orador, teorista político e filósofo anglo-irlandês.

Giambattista Basile (1566 ou 1575 – 1632), poeta e cortesão italiano.

Immanuel Kant (1724 – 1804), filósofo alemão.

Professor James Beattie (1735 – 1803), acadêmico e escritor escocês.

Alexander Bain (1818 – 1903), filósofo escocês.

John Locke (1632 – 1704), filósofo inglês.

Thomas Fuller (1608 – 1661), reverendo e historiador inglês.

CAPÍTULO 2

CULTIVO DA MEMÓRIA

Este livro foi escrito com a intenção e a idéia fundamentais de destacar um método racional e possível no qual a memória pode ser desenvolvida, treinada e cultivada. Muitas pessoas parecem ter a impressão de que a memória é doada pela natureza, em um grau ou com possibilidades fixas, e que pouco pode ser feito – em resumo, as memórias nascem conosco e não são construídas. A falácia de tal idéia é demonstrada por pesquisadores e experimentos de todas as principais autoridades, e por resultados obtidos de pessoas que desenvolveram e cultivaram suas próprias memórias por um esforço individual, sem a assistência de um instrutor. Tal aperfeiçoamento, para ser real, deve apresentar determinadas linhas naturais e estar de acordo com leis estabelecidas de psicologia, e não linhas artificiais e desafiar os princípios psicológicos. O cultivo da memória é bem diferente de “truques de memória”, ou proezas de prestidigitação mental, se o termo é permitido.

Kay afirma:

“A memória é capaz de aperfeiçoamentos ilimitados, sem sombra de dúvida; mas, no que diz respeito aos meios pelos quais essa melhoria torna-se efetiva, a humanidade ainda é ignorante.”

O Dr. Noah Porter coloca:

“A memória natural em oposição à artificial depende das relações do sentido e do pensamento – a memória espontânea visual e o par disponível do conjunto óbvio dos objetos fornecidos pelo espaço e tempo, e a memória racional dessas elevadas combinações que as faculdades racionais superiores induzem às inferiores. A memória artificial propõe substituir as relações naturais e necessárias que todos os objetos devem apresentar e

arranjá-las em um conjunto totalmente novo de relações, que são puramente arbitrárias e mecânicas, que instigam pouco ou nenhum outro interesse além de estarem lá para nos ajudar a lembrar. Se a mente coloca a tarefa de um esforço especial para considerar os objetos sob essas relações artificiais, ela dará menos atenção para aquelas com um interesse direto e legítimo em si.”

Granville salienta:

“Os defeitos da maioria dos métodos que foram projetados e empregados para a melhoria da memória estão no fato de que, apesar de servirem para imprimir determinados assuntos na mente, não tornam a memória pronta ou atenta, como um todo.”

Fuller comenta:

“É claro que a arte da memória pode ser mais destrutiva para a memória natural do que os óculos são para nossos olhos.”

Essas opiniões das principais autoridades podem ser multiplicadas indefinidamente – o consenso da melhor opinião é decididamente contra os sistemas artificiais e a favor dos naturais.

Os sistemas naturais da cultura da memória estão baseados no conceito fundamental muito bem expressado por Helvetius¹, vários séculos atrás, ao dizer:

“A extensão da memória depende, primeiro, do uso diário que fazemos dela; segundo, da atenção que damos aos objetos que desejamos imprimir na memória, e, terceiro, da ordem na qual organizamos nossas idéias.”

Esta é a lista dos três elementos essenciais no cultivo da memória: (1) uso e exercício, revisão e prática; (2) atenção e interesse; e (3) associação inteligente.

Você descobrirá que, em muitos capítulos deste livro que lidam com as várias fases da memória, enfatizamos, agora e sempre, a importância do uso

e emprego da memória, na forma de aplicação, exercício, prática e revisão. Como qualquer outra função de faculdade mental, ou física, a memória tenderá a atrofiar pelo desuso, mas, pelo contrário, será aumentada se fortalecida e desenvolvida com exercício racional e emprego dentro dos limites da moderação. Você desenvolve os músculos pelo exercício; da mesma maneira que treina qualquer faculdade especial da mente, você deve buscar o mesmo método no caso da memória, se quiser desenvolvê-la. As leis da natureza são constantes e apresentam uma certa analogia entre si. Você perceberá também a grande ênfase que colocamos no uso da faculdade da atenção, acompanhada pelo interesse. Com atenção você adquire impressões que guardará em seu arquivo-registro mental da memória. E o grau de atenção regula a profundidade, clareza e poder da impressão. Sem um bom registro, você não pode esperar obter uma boa reprodução dela. Um registro fonográfico ruim resulta em uma reprodução ruim, e a regra se aplica no caso da memória também. Você observará, ainda, que explicamos as leis da associação e os princípios que governam o tema, assim como os métodos por meio dos quais as associações apropriadas podem ser feitas. Cada associação que você mescla a uma idéia ou impressão serve como uma referência cruzada no índice, no qual a coisa é encontrada por lembrança ou recordação, quando necessário. Chamamos sua atenção para o fato que toda a educação do indivíduo depende de sua eficiência quanto a esta lei de associação. É o aspecto mais importante no cultivo racional da memória, sendo ao mesmo tempo a maldição dos sistemas artificiais. As associações naturais educam, enquanto as artificiais tendem a enfraquecer os poderes da mente, se levados muito adiante.

Não há um caminho florido para a memória. O cultivo da memória depende da prática e de certas linhas científicas de acordo com leis psicológicas bem estabelecidas. Aqueles que esperam um “atalho” ficarão desapontados, pois ele não existe. Como Halleck² afirma:

“O aluno não deve ficar desapontado ao descobrir que a memória não é exceção à regra da melhora por meio de exercício metódico apropriado e continuado. Não há um caminho florido, nem atalhos, para o aperfeiçoamento do cérebro ou do músculo. O aluno que segue as regras que a psicologia estabeleceu pode entender que está trilhando o caminho mais curto e não ficar vagando perdidamente. Ao usar essas regras, ele avançará mais rapidamente que aquele sem mapa, bússola ou piloto. Ele

encontrará exercícios mnemônicos de uso muito limitado. A melhoria vem com as etapas ordenadas. Os métodos que atordoam no início nunca apresentam sólidos resultados.”

Pede-se que o aluno atente para o que dissemos em outros capítulos do livro sobre os temas atenção e associação. Não é necessário citar aqui os particulares que mencionamos lá. O cultivo da atenção é um pré-requisito para a boa memória, e a deficiência quanto a este respeito significa deficiência não apenas no campo da memória mas no campo geral do trabalho mental. Em todos os ramos de A Nova Psicologia há uma constante repetição da injunção do cultivo da faculdade da atenção e concentração. Halleck afirma:

“O atordoamento da percepção está na raiz da memória ruim. Se a percepção está definida, foi dado o primeiro passo para garantir uma boa memória. Se a primeira percepção está vívida, seu efeito nas células cerebrais é mais duradouro. Todas as pessoas devem praticar seus poderes de visualização. Isto reagirá na percepção e a tornará mais definida. A visualização formará também um hábito cerebral de lembrar pictoricamente as coisas, e da maneira mais exata.”

O tema da associação deve receber atenção adequada, pois é por meio da associação que armazenamos registros da memória que podem ser recuperados ou recordados. Como Blackie salienta:

“Nada ajuda mais a mente que a ordem e a classificação. As classes são poucas, os indivíduos, muitos: conhecer bem a classe é saber o que é mais essencial no caráter do indivíduo, e o que onera a memória.”

E segundo Halleck, quanto ao assunto da associação por relação:

“Quando podemos encontrar qualquer relação entre os fatos, é mais fácil lembrá-los. A lei da memória inteligente pode ser resumida assim: esforço para vincular por meio de alguma relação de pensamento cada nova aquisição mental a uma antiga. Associar novos fatos a outros por meio de

relações de similaridade causa e efeito, no todo e em parte, ou por meio de qualquer relação lógica, e assim encontraremos que, quando nos ocorre uma idéia, um conjunto de idéias relacionadas fluirá para nossa mente. Se desejarmos preparar um discurso ou escrever um artigo sobre qualquer tema, ilustrações pertinentes se sugerirão por si mesmas. A pessoa cuja memória é meramente contígua imaginará como pensamos nelas.”

Em seu estudo sobre o cultivo da memória, neste livro, você leu o primeiro capítulo e soube da importância da memória para o indivíduo, além da grande parte que tem em todo trabalho da mente. Leia atentamente o terceiro capítulo e saiba das possibilidades quanto ao cultivo da memória a um grau mais elevado, como evidenciado pelas situações relacionadas ao caso extremo do desenvolvimento aqui observado. Estude depois o capítulo sobre os sistemas da memória e descubra que o único e verdadeiro método é o método natural, que requer trabalho, paciência e prática – aceite seguir este plano. Descubra o segredo da memória – a região subconsciente do cérebro, no qual os registros da memória são guardados, armazenados e indexados, local em que pequenos *office-boys* mentais estão trabalhando duramente. Isso lhe dará a chave para o método. Leia os dois capítulos com atenção e associação, respectivamente, e entenda esses princípios importantes. Estude o capítulo sobre as fases da memória e faça um estoque mental, determinando em qual fase da memória é mais forte e qual precisa de mais desenvolvimento. Leia os dois capítulos sobre treinamento visual e auditivo, respectivamente – você precisa desta instrução. Leia os vários capítulos sobre treinamento das fases especiais da memória, quer precise delas, quer não – poderá encontrar algo importante nelas. Leia depois o último capítulo, no qual há alguns conselhos e instrução. Volte para os capítulos sobre as fases particulares da memória, quais decidiu melhorar, estude os detalhes da instrução até saber cada ponto. E o mais importante: comece a trabalhar. O restante é só uma questão de prática, prática, prática e ensaio. Reveja os capítulos de tempos em tempos, relembre os detalhes. Releia cada capítulo em intervalos regulares. Faça deste livro o seu guia, em todos os sentidos da palavra, absorvendo seu conteúdo.

Claude Adrien Helvétius (1715 – 1771), filósofo e literato francês.

Henry Wager Halleck (1811 – 1872), acadêmico, advogado e oficial do exército norte-americano.

CAPÍTULO 3

CASOS CONHECIDOS DA MEMÓRIA

Para que o aluno possa compreender a maravilhosa extensão do possível desenvolvimento da memória, consideramos aconselhável citar alguns casos conhecidos, passados e presentes. Ao fazer isso, não queremos enfatizar a imitação, apenas são excepcionais e não são necessários no dia-a-dia. Nós os citamos para mostrar até que ponto maravilhoso o desenvolvimento mental é possível.

Na Índia, antigamente, os livros sagrados eram memorizados e passados de mestre para pupilo, através dos anos. Mesmo hoje não é incomum o aluno poder repetir palavra por palavra de alguma obra religiosa volumosa equivalente, em extensão, ao Novo Testamento. Max Muller¹ afirma que o texto integral e o glossário da gramática sânscrita de Panini, equivalente em extensão à Bíblia, foram passados oralmente pelos séculos antes de serem escritos. Há brâmanes, hoje, que memorizaram, e podem repetir, a coleção completa dos poemas religiosos conhecidos como Mahabarata, que consistem em mais de 300.000 *slokas* ou versos. Leland salienta que “os menestréis eslavônicos² de hoje sabem de cor, com notável precisão, poemas épicos imensos. Encontrei o mesmo entre os índios algonquinos cujas sagas ou lendas míticas são intermináveis, e mesmo assim sabem palavra por palavra. Soube que na Inglaterra há uma senhora de 90 anos com uma memória miraculosa, e seus amigos comentam fatos extraordinários. Ela atribuiu isso ao fato de na sua juventude ter aprendido um versículo da Bíblia por dia e repeti-lo constantemente. Com o aumento de sua memória, ela aprendeu mais, e o resultado foi que pôde repetir de memória qualquer versículo ou capítulo das Escrituras.”

Comenta-se que Mitrídates, um antigo rei guerreiro, sabia o nome de todos os soldados de seu grande exército e podia conversar fluentemente em

22 dialetos. Plínio comenta que Cármides podia repetir o conteúdo de cada livro de sua grande biblioteca. Hortêncio, o orador romano, possuía uma incrível memória, o que lhe permitia reter e recordar as exatas palavras dos argumentos de seu oponente, sem ter nenhuma anotação. Em uma aposta, ele compareceu a um leilão que durou o dia todo e depois disse na ordem cada objeto vendido, o nome do comprador e o preço. Sêneca adquiriu a habilidade de memorizar milhares de nomes próprios e os repetia na ordem na qual lhe era dado, além de reverter a ordem e começar do último para o primeiro. Conseguiu também a proeza de ouvir várias centenas de pessoas, cada uma delas dizendo um verso; ele os memorizou e repetiu palavra por palavra na exata ordem que lhe foi dada – e reverteu o processo, com total sucesso. Eusébio disse que só a memória de Esdras salvou as escrituras judaicas para o mundo, pois quando os caldeus destruíram os manuscritos Esdras foi capaz de repeti-las, palavra por palavra, para os escribas, que as reproduziram. Os estudiosos maometanos puderam repetir todo o texto do Alcorão, perfeitamente. Sealiger memorizou o texto inteiro da *Iliada* e da *Odisséia*, em três semanas. Comenta-se que Ben Jonson conseguiu repetir todas as suas obras de memória, facilmente. Bulwer podia repetir as odes de Horácio de memória. Pascal podia repetir a Bíblia inteira, do início ao fim, assim como recordar qualquer parágrafo, versículo, verso ou capítulo. Landor lia um livro uma única vez, guardava-o, tendo-o memorizado, e o recordava anos depois, se necessário. Byron podia recitar todos os seus poemas. Buffon podia repetir suas obras do início ao fim. Bryant possuía a mesma habilidade de repetir suas próprias obras. O bispo Saunderson podia repetir a maior parte de Juvenal e Perseu, tudo de Tílio e de Horácio. Fedosova, um agricultor russo, podia repetir mais de 25 mil poemas, músicas folclóricas, lendas, contos, histórias de guerra etc., quando ela tinha mais de 70 anos. O conhecido “Blind Alick”, um velho mendigo escocês, podia repetir qualquer versículo da Bíblia, assim como o texto integral de todos os capítulos e livros. Há algum tempo, os jornais citavam um homem chamado Clark, que vivia na cidade de Nova Iorque. Ele dizia poder dar o exato voto presidencial em cada estado da União, desde a primeira eleição. Ele podia dizer a população em cada cidade de qualquer tamanho no mundo, tanto no presente quanto no passado, contanto que houvesse um registro. Ele podia citar Shakespeare por horas, a qualquer momento e qualquer ponto de qualquer peça. Ele podia recitar o texto completo de *Iliada*, no original grego.

O caso histórico de um anônimo holandês é conhecido por todos os alunos de memória. Diziam que esse homem podia pegar um jornal recém-impresso, lê-lo inteiro, incluindo os anúncios, e depois repetir seu conteúdo, palavra por palavra, do início ao fim. Em uma ocasião, ele teria realizado a façanha de repetir o conteúdo do jornal de trás para a frente, começando com a última palavra e terminando com a primeira. Comenta-se que Lyon, o ator inglês, duplicou a proeza usando um grande jornal londrino e incluindo as cotações do mercado, os relatórios dos debates no Parlamento, os horários dos trens e os anúncios. Um garçom de Londres realizou uma proeza similar, em uma aposta, e ele memorizou e repetiu corretamente o conteúdo de um jornal de oito páginas. Um dos casos mais notáveis e conhecidos de uma extraordinária memória na História é da criança Christian Meineken. Com menos de quatro anos ele podia repetir toda a Bíblia, duzentos hinos, cinco mil palavras latinas e muita história, teoria, dogmas e argumentos eclesiásticos, além de uma quantidade enciclopédica de literatura teológica. Ele guardou, praticamente, cada palavra que lhe foi lida. Seu caso foi anormal, mas ele morreu muito jovem.

Comenta-se que John Stuart Mill havia adquirido um enorme conhecimento de grego, aos três anos, e havia memorizado Hume, Gibbon e outros historiadores aos oito anos, logo após ter estudado e memorizado Heródoto, Xenofonte, algo de Sócrates e seis dos *Diálogos* de Platão. Richard Porson havia memorizado o texto inteiro de Homero, Horácio, Cícero, Virgílio, Livy, Shakespeare, Milton e Gibbon. Ele podia memorizar qualquer romance comum com uma leitura cuidadosa; além de ter realizado várias vezes a façanha de memorizar o conteúdo integral de algumas resenhas mensais inglesas. De Rossi podia repetir centenas de versos de qualquer um dos quatro grandes poetas italianos, desde que lhe fosse dado um verso aleatório de suas obras – ele citava centenas de versos imediatamente após o verso dado. É claro que essa façanha exigiu a memorização de toda a obra desses poetas e a habilidade de repetir de qualquer ponto dado, ambas notáveis. Houve casos de editores poderem repetir, palavra por palavra, livros que haviam sido impressos. O Professor Lawson foi capaz de ensinar a seus alunos as Escrituras sem usar o Livro. Ele afirmava que se todo o estoque de Bíblias fosse destruído, ele podia restaurar o Livro por meio de sua memória.

O rev. Thomas Fuller podia andar por uma longa rua de Londres lendo o nome das placas nos dois lados da rua, e recordá-los na ordem na qual os

havia visto, e na ordem inversa. Há muitos casos registrados de pessoas que memorizaram as palavras de cada idioma conhecido da civilização, assim como um grande número de dialetos de raças selvagens. Bossuet memorizou a Bíblia inteira e também Homero, Horácio e Virgílio. Niebuhr, o historiador, empregou-se em um escritório do governo, cujos registros foram destruídos. Ele restaurou o conteúdo completo do livro dos registros que havia escrito – por meio de sua memória. Asa Gray sabia os nomes de 10 mil plantas. Milton possuía um vocabulário de 20 mil palavras; Shakespeare, um de 25 mil. Dizia-se que Cuvier e Agassiz haviam memorizado listas de milhares de espécies e variedades de animais. Magliabechi, o bibliotecário de Florência, sabia a localização de cada volume na grande biblioteca, a seu cargo, e a lista completa das obras de acordo com certas linhas em outras grandes bibliotecas. Ele afirmou que podia repetir os títulos de mais de 500 mil livros em muitos idiomas e sobre muitos temas. Podem-se encontrar em qualquer lugar pessoas com memórias maravilhosamente desenvolvidas em suas ocupações. Os bibliotecários possuem essa faculdade a um grau incomum. Trabalhadores qualificados nas melhores linhas de produção também manifestam uma maravilhosa memória para as pequenas peças dos artigos manufaturados etc. Os bancários possuem uma maravilhosa memória para nomes e rostos. Alguns advogados podem recordar casos citados anos depois de tê-los lidos. Talvez o mais comum e mais notável caso de memorização no trabalho diário seja na profissão teatral. Em alguns casos, os membros das companhias devem não só repetir as falas de seu personagem atual, mas também as daquele que estão ensaiando para a próxima semana, e possivelmente para a segunda semana. No repertório das companhias, os atores devem ser “perfeitos” em uma dúzia ou mais peças – uma façanha tão comum que ninguém nota.

Em alguns casos conhecidos, o grau de recordação manifestado é sem dúvida anormal, e na maioria deles pode ser visto que o resultado foi obtido apenas com o uso de métodos naturais e exercício persistente. Esta maravilhosa memória pode ser adquirida por qualquer um que devotar paciência, tempo e trabalho à tarefa, é um fato conhecido de todos os alunos do tema. Não é um dom, mas algo conseguido pelo esforço e trabalho de linhas científicas.

Friedrich Max Müller (1823 – 1900), filólogo e orientalista alemão.

A Eslavônia ou Eslavónia (em Croata, Slavonija) é uma região geográfica e histórica da Croácia oriental.

CAPÍTULO 4

SISTEMAS DE MEMÓRIA

O assunto de desenvolvimento de memória não é novo. Por mais de duzentos anos, tem-se pensado sobre o assunto; muitos livros foram escritos e muitos métodos ou “sistemas” foram inventados, e o propósito tem sido o treinamento artificial da memória. Em vez dos esforços de desenvolver a memória por treinamento científico, prática e exercício racional por linhas naturais, parece que sempre houve a idéia de que os métodos da natureza podem ser melhorados, que um plano deve ser concebido com o uso de algum “truque” e a memória pode ser ensinada a mostrar seus tesouros escondidos. A lei da associação foi usada na maioria desses sistemas, com uma certa freqüência. Sistemas fantasiosos foram criados, tão artificiais em sua característica e natureza, e o uso é calculado para se obter uma diminuição dos poderes naturais da lembrança e recordação, assim como no caso de “ajudas” naturais ao sistema físico, sempre encontramos uma redução dos poderes naturais. A natureza prefere fazer a seu próprio modo, sem ajuda. Ela pode ser treinada, guiada, direcionada e trabalhada, porém, insiste em fazer o trabalho sozinha ou recusar a tarefa. O princípio da associação é importante e forma uma parte do treinamento natural da memória, devendo ser usado assim. Quando colocado em serviço em muitos dos sistemas artificiais, o resultado é a criação de um mecanismo mental complexo e inatural, que não é mais uma melhoria em relação aos métodos naturais, é como uma perna de madeira em um membro original. Há muitos pontos em alguns desses “sistemas” que podem ser empregados para tirar vantagem no treinamento natural da memória, separando-os de seus papéis fantásticos e arranjos complexos. Nós o convidamos a ler a lista dos principais “sistemas”, sendo que você pode descartar o material inútil ao reconhecê-lo e guardar o valioso para seu uso.

Os antigos gregos gostavam de sistemas de memória. Simônides, o poeta grego que viveu cerca de 500 a.C., foi uma das primeiras autoridades e sua

obra influenciou quase todos os sistemas de memória que se proliferaram desde aquela época. Há uma história romântica ligada à fundação do seu sistema. Dizem que o poeta estava em um grande banquete no qual havia alguns dos principais homens do local. Ele recebeu uma mensagem de casa e saiu. Logo após sua saída, o teto caiu sobre os convidados, matando todos que estavam presentes e mutilando os corpos tão terrivelmente que seus amigos não conseguiam reconhecê-los. Simônides, tendo uma memória bem desenvolvida para lugares e posição, foi capaz de recordar a exata ordem na qual cada convidado estava sentado e pôde ajudar na identificação dos restos mortais. Esse fato o impressionou tanto que ele projetou um sistema de memória baseado na idéia de posição, que obteve grande popularidade na Grécia e conduziu os principais autores a recomendá-lo.

O sistema de Simônides era baseado na idéia de posição, sendo conhecido como “o sistema de tópicos”. Seus alunos eram ensinados a imaginar um grande palácio e dividi-lo em seções, e depois em salas, *halls* etc. O que devia ser lembrado era “visualizado”, ocupando um certo espaço ou lugar naquele palácio, sendo o agrupamento feito de acordo com a associação e lembrança. Quando se desejava recordar as coisas, era necessário apenas visualizar o palácio mental e fazer uma viagem imaginária de sala em sala, cancelando as várias coisas colocadas. Os gregos consideravam muito este plano, sendo empregadas muitas variações posteriormente. Cícero¹ disse:

“Para aqueles que desejam melhorar a memória, certos lugares devem ser fixados, e para as coisas que desejam manter na memória, devem ser usados símbolos na mente e dispostos, como estavam, naqueles lugares; assim, a ordem dos lugares preservaria a ordem das coisas, e os símbolos das coisas denotariam as próprias coisas; assim devemos usar os lugares como tabuletas de cera e os símbolos como letras.”

Quintiliano² aconselhava os alunos a “fixarem em suas mentes os maiores lugares possíveis, diversificados por uma considerável variedade, como, por exemplo, uma grande casa dividida em muitos quartos. O que for digno de nota deve ser cuidadosamente impresso no cérebro, pois assim o pensamento pode percorrer cada parte dele sem hesitação ou demora... Lugares que devemos ter imaginado ou selecionado, e imagens ou símbolos

que podemos inventar a nosso bel-prazer. Esses símbolos são marcas com as quais podemos distinguir os particulares que devemos decorar.”

Muitos sistemas modernos foram criados com os fundamentos de Simônides e em alguns casos os alunos foram obrigados a pagar altos preços “pelo segredo”. A descrição a seguir, dada por Kay, apresenta o “segredo” de um sistema de alto preço desta classe:

“Selecione algumas salas e divida as paredes e o chão de cada uma, na sua imaginação, em nove partes ou quadrados iguais, três em uma coluna. Na parede da frente – oposta à entrada – da primeira sala estão as unidades; na parede à direita as de dez; à esquerda as de vinte; na quarta parede as de trinta; no chão as de quarenta. Os números 10, 20, 30 e 40 encontram um lugar no teto acima das respectivas paredes, o 50 ocupa o centro da sala. Uma sala fornecerá 50 lugares, e dez salas, 500. Fixe isto claramente na mente, para poder dizer de imediato a posição exata de cada lugar ou número, é então necessário associar cada um a um objeto (ou símbolo) familiar, de tal forma que, ao ser sugerido o objeto, seu lugar possa ser lembrado de imediato, ou o lugar apareça na mente assim que ele surgir. Ao ter feito isso exaustivamente, os objetos podem aparecer em qualquer ordem, do início ao fim, ou do fim ao início, ou o lugar de qualquer coisa em particular pode ser dito de imediato. Tudo o que é necessário é associar idéias que desejamos lembrar a objetos em vários lugares, de maneira que possam ser facilmente lembrados e em qualquer ordem. Dessa maneira pode-se aprender a repetir várias centenas de palavras ou idéias desconectadas, em qualquer ordem, após ouvi-las uma vez.” Não consideramos necessário discutir o fato de este sistema ser artificial e limitador. Embora a idéia de “posição” possa ser empregada para obtermos alguma vantagem no agrupamento na memória de vários fatos, idéias, ou palavras associadas, a idéia de empregar um processo como o mostrado em assuntos comuns da vida é ridícula, e qualquer sistema baseado tem como valor apenas a curiosidade, ou a façanha acrobática mental.

Semelhante ao exposto está a idéia destacando muitos outros “sistemas e métodos secretos” – a idéia de Contigüidade, na qual as palavras são

reunidas por elos fantasiosos. Feinagle³ descreve essa idéia ou princípio subjacente assim:

“A recordação delas é assistida ao associar alguma idéia de relação entre as duas; como descobrimos por experiência que o absurdo tem uma forte impressão no cérebro, quanto mais ridícula a associação melhor.”

Os sistemas fundamentados nesta idéia podem ser empregados para repetir uma longa cadeia de palavras e coisas similares desconexas, porém, apresentam pouco valor prático, sem contar o alto preço que se paga. Eles servem apenas como curiosidades, ou métodos de realizar “truques” para entreter os amigos. Dr. Kothe, um professor alemão da metade do século XIX, fundou essa escola de treinamento da memória, onde suas idéias serviram como fundamento para muitos professores de caros “sistemas” ou “métodos secretos”. A descrição de Feinagle apresenta a chave para o princípio empregado. O trabalho do princípio é acompanhado pelo emprego de “intermediários” ou “correlativos”, como são chamados; por exemplo, as palavras “chaminé” e “folha” seriam ligadas assim: “Chaminé–fumaça–madeira–folha.”

Há sistemas ou métodos baseados no antigo princípio da “Figura Alfabeto”, no qual se ensina a lembrar datas associando-as a letras ou palavras. Por exemplo, um professor da classe desses sistemas desejou que seus alunos se lembrassem do ano de 1480 pela palavra “BiG RaT”, sendo as maiúsculas que representam as figuras na data. É desnecessário mais comentários! O aluno descobrirá que quase todos os “sistemas” ou “métodos secretos” à venda em “cursos”, a preços bem altos, são apenas variações, aperfeiçoamentos ou combinações das três formas dos métodos artificiais citados. Novas alterações são sempre apresentadas a velhos planos; novos acordes tocados nos mesmos velhos instrumentos; novas badaladas nos mesmos velhos sinos. O resultado é sempre o mesmo, nesses casos – desapontamento e repulsa. Há poucos sistemas naturais no mercado, quase todos contêm informações e instruções que fazem valer o preço pago. Quanto aos outros, bem, julgue por si mesmo depois de comprá-los, se quiser.

Quanto aos sistemas artificiais e fantasiosos, Kay comenta:

“Todos os sistemas para aperfeiçoamento da memória pertencem ao que consideramos a primeira ou inferior forma. Em sua maior parte é baseada em associações simples ou tolas com pouco fundamento na natureza, portanto de utilidade prática; e não tendem a melhorar ou reforçar a memória como um todo.”

Bacon afirma que esses sistemas são “improdutivos e inúteis”, e acrescenta:

“De imediato repetir uma variedade de nomes ou palavras depois de ouvi-las repetidamente, considero funambulismo, cambalhotas e façanhas de atividade; de fato, são quase as mesmas, uma sendo o abuso do corpo e a outra do poder mental, embora possam causar admiração, não de grande valor.”

Outra autoridade comentou:

“Os sistemas de mnemônica ensinados não são melhores que muletas, úteis para quem não pode andar, mas impedem quem tem o uso dos membros e quem apenas precisa exercitá-los adequadamente para poder usá-los por completo.”

Neste livro, não queremos ensinar esses “sistemas de truques” que o aluno pode realizar por diversão com os amigos. Apenas desejamos ajudá-lo no desenvolvimento do poder de receber impressões, registrá-las na memória e rapidamente reproduzi-las quando desejar, de maneira natural e fácil. Serão seguidas as linhas de ação mental natural. A idéia deste trabalho não é ensinar como realizar “façanhas” de memória, mas instruir quanto ao uso inteligente e prático da memória nos assuntos diários da vida e do trabalho.

Marco Túlio Cícero (106 a.C. – 43 a.C.), filósofo, orador, escritor, advogado e político romano.

Marcus Fabius Quintilianus (35 – 100), retórico romano.

Gregor von Feinagle (? – 1765), alemão, inventor do sistema mnemônico.

CAPÍTULO 5

O ARQUIVO-REGISTRO SUBCONSCIENTE

Os antigos escritores do assunto não quiseram considerar a memória como uma faculdade separada da mente, e essa idéia desapareceu antes do avanço do conhecimento que resultou na aceitação do conceito conhecido como A Nova Psicologia. Este novo conceito reconhece a existência de uma vasta região da mente “fora da consciência”, uma fase conhecida como mente subconsciente, ou o campo subconsciente das atividades mentais. Neste campo de mentalização as atividades da memória têm seu lugar. Uma análise cuidadosa do assunto traz a certeza de que todo o trabalho da memória é realizado na região subconsciente do cérebro. Somente quando o registro subconsciente é representado no campo consciente e a recordação ou lembrança é o resultado, a idéia ou impressão memorizada surge da região subconsciente. A compreensão deste fato simplifica o assunto da memória e nos permite aperfeiçoar planos e métodos, onde quer que ela possa ser desenvolvida, melhorada e treinada por meio da direção de atividades subconscientes com o uso das faculdades conscientes e da vontade.

Hering¹ afirma:

“A memória é uma faculdade não apenas para nossos estados conscientes, mas também para os inconscientes.”

Kay salienta:

“É impossível compreender a verdadeira natureza da memória, ou como treiná-la bem, a menos que tenhamos um claro conceito do fato de que há

muito na mente do qual estamos inconscientes... A melhor forma de memória, como de todos os poderes mentais, é a inconsciência – quando o que desejamos recordar nos vem espontaneamente, sem qualquer pensamento ou busca consciente. Frequentemente, quando desejamos recordar algo que antes estava na mente, não conseguimos fazê-lo por meio de qualquer esforço consciente da vontade; voltamos nossa atenção para outra coisa e depois de algum tempo a informação desejada surge espontaneamente, no momento em que não estamos conscientemente pensando nela.”

Carpenter² diz:

“Há o trabalho de um mecanismo sub-reptício da consciência que, quando colocado em funcionamento, trabalha por si mesmo e mais provavelmente envolve o resultado desejado quando a atividade consciente da mente é exercida em uma direção diferente.”

Essa região subconsciente do cérebro é o maior arquivo-registro de tudo que já vivenciamos, pensamos ou sabemos. Tudo está registrado lá. As principais autoridades geralmente concordam que não há algo como um esquecimento absoluto até mesmo da menor impressão, mas podem ocorrer casos em que podemos ser incapazes de recordá-la ou lembrá-la, devido a sua tenuidade, ou falta de “indexação” associada. Se conseguirmos encontrar seu lugar, tudo deve ser buscado naquele arquivo-registro subconsciente. Kay comenta:

“Em uma maneira semelhante acreditamos que toda impressão ou pensamento que esteve uma vez antes na consciência permanece impressa no cérebro. Pode nunca mais surgir antes na consciência, mas sem dúvida permanecerá naquela vasta região ultraconsciente da mente, inconscientemente moldando e adequando nossos pensamentos subsequentes e ações. Temos consciência de apenas uma pequena parte do que existe na mente. Sempre há muito do que se sabe e conhece e que existe na mente de forma inconsciente, e deve estar armazenado em algum lugar. Podemos nos recordar conscientemente quando desejamos, mas outras vezes a mente está inconsciente de sua existência. Além disso, a experiência

de cada um deve lhe dizer que há muito em sua mente que nem sempre pode ser recordado quando se quer – muito pode ser recuperado apenas depois de uma busca laboriosa, ou pode ser buscado em vão, e pode ainda ocorrer-lhe depois quando nem estava pensando sobre o assunto.

Repetindo: muito do que provavelmente nunca somos capazes de recordar, ou que não nos ocorreria em circunstâncias normais, podemos lembrar que estava em nossa mente quando outros nos mencionam. Em tal caso deve haver ainda algum traço ou vestígio dele na mente antes de podermos reconhecer que estava lá antes.”

Morell³ coloca:

“Temos toda razão para acreditar que o poder mental, quando acionado, segue uma analogia de tudo o que vemos no universo material quanto a sua perpetuação. Cada simples esforço da mente é uma criação que nunca pode voltar para a inexistência. Pode dormir nas profundezas do esquecimento como a luz e o calor, no veio carbonífero, mas lá está, pronto para voltar da escuridão para a luz da consciência por um estímulo apropriado.”

Beattie afirma:

“Aquilo que está esquecido há muito, aquilo que com freqüência em vão nos esforçamos para recordar, às vezes, nos ocorrerá de repente sem esforço, e, se posso dizer, segundo seu dispor.”

Hamilton⁴ salienta:

“A mente contém completos sistemas de conhecimento que, embora em nosso estado normal tenham desaparecido para o esquecimento absoluto, podem em certos estados anormais, como loucura, delírio, sonambulismo, catalepsia etc., surgir na consciência iluminada... Por exemplo, há casos nos quais a memória extinta de linguagens inteiras foi repentinamente restaurada.”

Lecky⁵ diz:

“Está estabelecido que há uma variedade de eventos completamente esquecidos, que nenhum esforço da vontade consegue fazê-los reviver, e que a sua menção não desperta reminiscências, e pode estar, digamos, embutidos na memória e ser reproduzidos com intenso vigor em determinadas condições físicas.”

Como prova disso, as autoridades apresentam muitos casos registrados em anais científicos. Coleridge relata o conhecido caso de uma senhora que não sabia ler nem escrever e que em um delírio febril recitou, em tom pomposo, incessantemente longas passagens latinas, gregas e hebraicas, com pronúncia distinta e expressão precisa. Foram tomadas notas de seus delírios, e o fato causou espanto até que depois se descobriu que, em sua juventude, ela trabalhara como empregada na casa de um clérigo que tinha o hábito de fazer seus estudos e enquanto ele andava, ocasião em que lia em voz alta seus escritores clássicos e religiosos favoritos. Em seus livros foram encontradas passagens marcadas que correspondiam às notas dos delírios. Sua memória subconsciente havia armazenado o som dessas passagens ouvidas em sua juventude, mas das quais não havia recordação em seu estado normal. Beaufort, descrevendo suas sensações logo antes de ser salvo de afogamento, comenta:

“Cada incidente de minha vida pregressa parecia fazer alusão a minha recordação em um processo retrógrado, não uma mera descrição, mas uma imagem cheia de cada minuto e aspecto colateral, formando uma visão panorâmica de toda a minha existência.”

Kay observa:

“Ao adotarmos a opinião que cada pensamento ou impressão que foi retido pelo cérebro uma vez de forma consciente, obtemos luz em muitos fenômenos mentais obscuros; em especial, chegamos à conclusão da perfeição da memória a uma extensão quase ilimitada. Não podemos duvidar que, se pudermos penetrar nos níveis profundos da nossa natureza

mental, devemos encontrar lá traços de cada impressão que recebemos, cada pensamento, cada ato feito em nossa vida passada, cada qual influenciando a maneira como construímos nosso conhecimento presente, ou direcionando nossas ações diárias; e se eles persistem na mente, não seria possível recordar a maioria, senão todos, para a consciência quando desejamos, se nossas memórias ou poderes de recordação fossem o que deveriam ser?”

Como dissemos, esta grande região subconsciente do cérebro – esta região da memória – pode ser pensada como um grande arquivo de registros, com um intrincado sistema de índices e *office-boys* cuja função é arquivar os registros, indexá-los e encontrá-los quando necessário. Os registros guardam apenas o que imprimimos neles com atenção, dependendo do grau de profundidade e de clareza que damos quando da impressão original. Nunca podemos esperar que os *office-boys* da memória tragam algo que não lhes foi dado para arquivar. A indexação e a referência cruzada são fornecidas pela associação existente entre as várias impressões. Quanto mais referências cruzadas, ou associações ligadas com a idéia, pensamento ou impressão arquivado na memória, maiores são as chances daquilo ser encontrado rapidamente quando quisermos. Esses dois aspectos, da atenção e associação, e as partes que desempenham nos fenômenos da memória são mencionados em detalhes em outros capítulos.

Esses pequenos *office-boys* da memória são um seletivo grupo de companheiros trabalhadores mas, como os outros, fazem o trabalho melhor quando praticam. O ócio e a falta de exercício fazem com que fiquem preguiçosos e descuidados, esquecendo-se assim dos registros sob sua responsabilidade. Um pequeno exercício e trabalho fazem desaparecer as teias de aranha de seus cérebros e eles voltam a suas tarefas. Eles ficam familiarizados com suas tarefas quando exercitados adequadamente e tornam-se muito expertos. Têm a tendência de lembrar, por contra própria, e quando um determinado registro é chamado, e estando eles acostumados a seu lugar, podem encontrá-lo sem procurar nos índices. Porém, o problema surge com registros vagos e quase ilegíveis, causados por pouca atenção – esses registros não são bem decifrados quando se consegue encontrá-los. A falta de indexação apropriada por associações os deixa muito preocupados, causando trabalho extra, e devido a essa negligência, às vezes, eles não conseguem encontrar os registros. Portanto, em geral, depois de lhe dizer

que não conseguem encontrar a coisa, ficando você desgostoso, continuarão a procurá-la por horas até surpreendê-lo, encontrando a idéia ou impressão desejada em um arquivo indexado sem cuidado ou guardado inapropriadamente. Nesses capítulos você será auxiliado se levar em sua mente esses pequenos *office-boys* do arquivo de registro da memória; muito do trabalho pesado que eles fazem para você é, sem dúvida, devido a sua própria negligência e descuido. Trate bem esses pequenos companheiros e eles trabalharão para você com vontade e alegria. Eles precisam, contudo, de sua assistência e encorajamento, além de um elogio ou aprovação ocasional.

Karl Ewald Konstantin Hering (1834 – 1918), fisiologista alemão.

William Benjamin Carpenter (1813 – 1885), médico britânico.

Sir Morell Mackenzie (1837 – 1892), médico britânico.

Sir William Hamilton (1788 – 1856), metafísico escocês.

William Edward Hartpole Lecky (1838 – 1903), jornalista e historiador irlandês.

CAPÍTULO 6

ATENÇÃO

Como vimos nos capítulos anteriores, antes que você possa recordar ou lembrar uma coisa, ela deve estar impressa nos registros da sua subconsciência de maneira distinta e clara. O fator principal para se registrar impressões é a qualidade da mente que chamamos de atenção. Todas as maiores autoridades no assunto de memória reconhecem e ensinam o valor da atenção no cultivo e desenvolvimento da memória. Tupper¹ diz:

“A memória, a filha da atenção, é a mãe fértil da sabedoria.”

Lowell² comenta:

“Atenção é a matéria da qual provém a memória, e a memória é o gênio acumulado.”

Hall salienta:

“No poder de fixar a atenção está o mais precioso dos hábitos intelectuais.”

Locke afirma:

“Quando as idéias que se oferecem são notadas, e como tal registradas na memória, esta é a atenção.”

Stewart³ coloca:

“A permanência da impressão que qualquer coisa deixa na memória é proporcional ao grau de atenção dado originalmente.”

Thompson afirma:

“As experiências que ficam mais permanentemente impressas na consciência são aquelas que receberam maior quantidade de atenção.”

Beattie diz:

“O poder com o qual qualquer coisa atinge a mente é em geral proporcional ao grau de atenção dado. A grande arte da memória é a atenção... Pessoas inativas sempre têm memória fraca.”

Kay retruca:

“Os filósofos sustentam que sem qualquer grau de atenção nenhuma impressão, de qualquer duração, pode ficar na mente ou na memória.”

Hamilton comenta:

“É uma lei da mente que a intensidade da consciência presente determina a vivacidade da memória futura; memória e consciência estão em relação direta entre si. Consciência vívida, memória longa; consciência vaga, memória curta; sem consciência, sem memória... O ato de atenção, que é um ato de concentração, parece ser necessário para cada aplicação da consciência, assim como uma certa contração da pupila é necessária para o emprego da visão. A atenção, portanto, é para a consciência o que a contração da pupila é para a visão, ou para o olho da mente o que o microscópio ou telescópio é para o olho físico. Ela constitui a melhor metade de todo o poder intelectual.”

Citamos essas autoridades com o propósito de causar a impressão da importância do tema atenção. As regiões subscientes do cérebro são o

maior depósito de registros mentais de impressões interior e exterior. Seus grandes sistemas de preenchimento, registro e indexação dos registros constituem o que chamamos de memória. Mas antes que qualquer trabalho seja possível, as impressões devem ser recebidas primeiro. E, como se pode observar pelas citações, essas impressões dependem do poder da atenção dada às coisas que vemos. Se foi dada grande atenção, haverá impressões claras e profundas; se foi dada atenção média, haverá impressões médias; se foi dada atenção vaga, haverá impressões vagas; se não foi dada atenção, não haverá registros.

Uma das causas mais comuns da pouca atenção é encontrada na falta de interesse. Podemos nos lembrar das coisas que temos mais interesse, pois nessa avalanche de interesse houve um alto grau de atenção manifestado. Um homem pode ter memória fraca para muitas coisas, porém, quando surgem coisas que envolvem seu interesse, ele em geral se lembra dos mínimos detalhes. O que é chamado de atenção involuntária é a forma de atenção que segue o interesse, a curiosidade ou o desejo – não há esforço especial da vontade para tal. O que é chamado de atenção voluntária é a forma de atenção dada a objetos não necessariamente interessantes, curiosos ou atrativos – que exigem a aplicação da vontade e é uma marca de um caráter desenvolvido. Toda pessoa tem mais ou menos atenção involuntária, e poucos possuem atenção voluntária desenvolvida. Aquela é instintiva, esta vem apenas com a prática e o treinamento.

Há um ponto importante para ser lembrado: o interesse deve ser desenvolvido pela atenção voluntária dada e mantida no objeto. As coisas que originalmente não despertam suficiente interesse para atrair a atenção involuntária podem desenvolver um interesse secundário se atenção voluntária for dada e mantida. Halleck comenta sobre isso:

“Quando é dito que a atenção não será firmemente mantida em uma coisa desinteressante, não devemos nos esquecer que qualquer pessoa que não seja banal e volúvel pode descobrir algo interessante em muitos objetos. Mentes cultivadas mostram superioridade especial, pois a atenção que podem dar em geral termina ao encontrar uma pérola na ostra mais desinteressante. Quando, de um ponto de vista, um objeto perde necessariamente o interesse, essas mentes descobrem novos atributos nele. A essência do gênio é apresentar uma coisa velha de uma maneira nova, seja algum poder na natureza ou um aspecto da humanidade.”

É muito difícil ensinar outra pessoa a cultivar a atenção, pois a coisa toda consiste, em grande parte, no uso da vontade, na prática e na aplicação persistente. O primeiro requisito é a determinação em usar a vontade. Discuta consigo mesmo até se convencer de que é necessário e desejável adquirir a arte da atenção voluntária – você precisa se convencer, sem dúvidas racionais. Este é o primeiro passo e o mais difícil, à primeira vista. A principal dificuldade está no fato de que para fazer a coisa é necessário algum pensamento ativo, e a maioria das pessoas é preguiçosa demais para realizar tal esforço mental. Após este primeiro passo, você precisa criar um enorme desejo de adquirir a arte da atenção voluntária, ou seja, aprender a desejar muito. Dessa maneira, induz a condição de interesse e atração onde antes estava faltando. Por último, você deve persistir na tarefa e praticar com afinco.

Comece voltando sua atenção para alguma coisa desinteressante e estude seus detalhes, até poder descrevê-los. Isto será muito cansativo no início, mas não desista. Não pratique demais no início; descanse e tente novamente depois. Logo descobrirá que ficará mais fácil, pois um novo interesse está começando a se manifestar na tarefa. Examine este livro, como prática, aprenda quantas páginas há nele; quantos capítulos; quantas páginas há em cada capítulo; os detalhes do tipo, impressão e encadernação – todos os pormenores –, de modo a dar a outra pessoa um relato completo do livro. Isto pode parecer desinteressante – e será no início –, mas com um pouco de prática você criará novo interesse nos detalhes e ficará surpreso com a quantidade de pequenas coisas que observará. Esse plano, praticado em muitas coisas, nas horas vagas, desenvolverá o poder de atenção voluntária e a percepção em qualquer um, independentemente de sua deficiência inicial. Se tiver mais alguém para se unir ao jogo-tarefa, se esforce a encontrar mais detalhes que o outro, ficando a tarefa mais fácil e o resultado do trabalho melhor. Comece tomando ciência das coisas sobre você; os lugares que visita; as coisas nas salas etc. Dessa maneira iniciará o hábito de “notar as coisas”, que é o primeiro requisito para o desenvolvimento da memória.

Halleck dá o seguinte, e excelente, conselho:

“Olhar para uma coisa com inteligência é a mais difícil das artes. A primeira regra para o cultivo da percepção acurada é: não tente perceber o total do objeto complexo de uma vez. Vejamos o rosto humano, por

exemplo. Um homem, em uma posição importante para a qual foi eleito, ofendeu muitas pessoas, pois não se lembrava de seus rostos, nem conseguiu reconhecê-las na segunda vez que as encontrou. Seu problema era olhar para as feições como um todo. Ao mudar seu método de observação e notar com cuidado o nariz, a boca, os olhos, o queixo e a cor do cabelo, ele de imediato começou a achar fácil reconhecer as pessoas. Ele não mais teve dificuldade de trocar A por B, pois lembrava que o formato do nariz de B era diferente, ou a cor do cabelo era três tons mais claro. Este exemplo mostra que outra regra pode ser formulada: dê atenção especial aos detalhes. Talvez sejamos solicitados a fornecer uma descrição minuciosa do exterior de uma casa na periferia que vimos recentemente. Nós respondemos em termos gerais, descrevendo o tamanho e a cor da casa. Talvez também tenhamos uma idéia de parte do material usado no exterior da construção. Pedem-nos para que sejamos exatos sobre o formato da porta, da varanda, do telhado, das chaminés e janelas; se as janelas são quadradas ou redondas, se há cornijas, ou se a guarnição ao redor é do mesmo material que o restante da casa. Um amigo, que não pôde ver a casa, quer saber sobre a angulação do teto e o modo como as janelas estão dispostas em relação a ele. A menos que possamos responder a essas questões com exatidão, apenas o torturaremos dizendo que vimos a casa. Ver um objeto meramente como uma massa indiscriminada de algo em um certo lugar é o mesmo que passar diante de algo sem ver nada.”

Há três regras gerais que podem ser apresentadas quanto a dar atenção voluntária na direção de realmente ver as coisas, e não apenas olhar para elas.

A primeira é: tenha interesse na coisa.

A segunda: veja-a como se estivesse tomando nota para repetir os detalhes para um amigo – isso o obriga a “notar”.

A terceira: dê à sua subconsciência o comando mental de notar o que está olhando e diga: “Ei, note isto e se lembre por mim!”

Esta última consiste em um “jeito” peculiar que pode ser conseguido com um pouco de prática e ela “virá” de repente depois de algumas tentativas.

Quanto à terceira regra na qual a sua subconsciência trabalha, Charles Leland⁴, embora ele a use para ilustrar outro ponto, disse:

“Para mim, é um tipo de impulso ou projeção da vontade para o futuro trabalho. Posso ilustrar com um fato curioso na física. Se o leitor quiser soar o sino para produzir o máximo de som possível, ele, provavelmente, puxaria a corda do sino com toda a força e depois a soltaria. Mas e se desse um simples empurrão com o dedo, ao soltar a corda, ele de fato redobraria o som. Ou, para atirar uma flecha o mais distante possível, não basta tencionar o arco ao máximo. Você dará um impulso rápido no arco, com um esforço insignificante, e a flecha voará tão rápido, como se você não tivesse feito nada. Ou, como no manuseio de um sabre afiado, nós fazemos um corte; ou seja, para golpear ou cortar, como um machado, adicionando um leve puxão, simultaneamente, podemos cortar um lenço de seda ou uma ovelha. A reflexão (comando para a subconsciência) é o bater no sino; o impulso no arco; o corte no sabre. É a ação deliberada e rápida do cérebro, antes de esquecermos o pensamento, quando fazemos o cérebro nos responder. É mais do que meramente pensar no que devemos fazer, é pedir ou ordenar o Eu para fazer uma tarefa antes de querermos fazê-la.”

Lembre-se agora e sempre que antes que possa memorar, ou recordar, você precisa primeiro perceber; a percepção é possível apenas por meio da atenção, e responde no mesmo grau a ela. Portanto, é verdade quando dizemos que:

“A grande arte da Memória é a Atenção”.

Martin Farquhar Tupper (1810 – 1889), escritor e poeta inglês.

James Russell Lowell (1819 – 1891), diplomata, crítico, editor e poeta norte-americano.

Dugald Stewart (1753 – 1828), filósofo escocês, líder da escola escocesa de filosofia.

Charles Leland (1824 – 1903), folclorista e acadêmico norte-americano.

CAPÍTULO 7

ASSOCIAÇÃO

Nos capítulos anteriores vimos que, para que uma coisa seja lembrada ela precisa estar impressa claramente no cérebro, em primeiro lugar; e para termos uma clara impressão, deve haver a manifestação da atenção. Porém, quando devemos lembrar e recordar as impressões, nos deparamos com outra importante lei da memória – a lei da associação. A associação tem uma parte análoga a indexação e indexação-cruzada de um livro de uma biblioteca ou de outro sistema no qual o objetivo é encontrar rapidamente algo arquivado, ou que está contido de alguma maneira em um conjunto de coisas similares. Kay comenta:

“Para que possa ser lembrado o que está na memória ou trazido novamente para a consciência, é necessário que seja visto em conexão, ou em associação a uma ou mais coisas ou idéias, assim como regra: quanto mais coisas pudermos associar a ela, maior a probabilidade de ser lembrada. Os dois processos estão envolvidos em cada ato da memória. Devemos primeiro imprimir e depois associar. Sem uma clara impressão formada, sua lembrança será indistinta e imprecisa, e a menos que associada a algo mais no cérebro, ela não pode ser lembrada. Seria impossível recordar uma idéia na mente sem supô-la por si em conexão com uma outra.”

Todas as principais autoridades reconhecem, e ensinam, a importância dessa lei de associação em conexão com a memória. Abercombie¹ diz:

“Próximo ao efeito da atenção está a notável influência produzida na memória pela associação.”

Carpenter afirma:

“O poder de recordar da memória depende sobretudo do grau de atenção que damos à idéia a ser lembrada. O poder de reproduzir novamente depende da natureza das associações por meio das quais a nova idéia foi vinculada a outras que foram previamente registradas.”

Ribot² salienta:

“A lei mais fundamental que regula os fenômenos psicológicos é a lei da associação. Em sua característica abrangente compara-se à lei da atração no mundo físico.”

Mill³ estabelece:

“A lei da gravidade está para a astronomia como as propriedades elementares dos tecidos estão para a fisiologia, e a lei da associação de idéias está para a psicologia.”

Stewart comenta:

“A conexão entre a memória e a associação de idéias é tão impressionante que alguns supuseram que todos os fenômenos pudessem ser resolvidos com este princípio. A associação de idéias conecta nossos vários pensamentos entre si, de modo que os apresenta à mente em uma certa ordem, porém pressupõe a existência desses pensamentos na mente – em outras palavras: pressupõe a faculdade de reter o conhecimento adquirido. Por sua vez, é evidente que sem o princípio associado, o poder de reter nossos pensamentos e reconhecê-los quando surgem teria pouco uso, pois os artigos mais importantes de nosso conhecimento devem permanecer latentes em nossa mente, mesmo quando essas ocasiões se apresentem para serem imediatamente aplicadas.”

A associação de idéias depende de dois princípios conhecidos, respectivamente: (1) a lei da contigüidade; e (2) a lei da similaridade. A associação por contigüidade é a forma de associação pela qual a idéia está vinculada, conectada ou associada a uma sensação, pensamento ou idéia imediatamente anterior, e diretamente posterior. Cada idéia, ou pensamento, é um elo de uma grande cadeia de pensamentos ligados ao elo anterior e ao sucessor. A associação por similaridade é a forma de associação pela qual uma idéia, pensamento ou sensação está vinculado, conectado ou associado a idéias, pensamentos ou sensações de um tipo similar, que ocorreu antes ou depois. A primeira forma de associação é a relação de seqüência, e a segunda, de tipo.

A associação por contigüidade é a maior lei do pensamento e da memória. Kay afirma:

“A grande lei da associação mental é a da contigüidade, por meio da qual as sensações e idéias que estavam na mente ou em sucessão próxima tendem a se unir, ou combinar de tal forma que uma pode posteriormente recordar a outra. A conexão que subsiste naturalmente entre a sensação ou idéia na mente, e que imediatamente precede ou sucede, é de natureza mais forte e íntima. Em termos específicos, as duas são na verdade uma que formam um pensamento completo.”

Taine⁴ salienta:

“Para falar corretamente, não há sensação isolada ou separada. A sensação é um estado que se inicia como a continuação do anterior e termina perdendo-se no seguinte; é por uma separação arbitrária, e por conveniência de linguagem, que colocado de lado ao fazê-la; seu início é o fim da outra, e seu fim é o início da outra.”

Eibot afirma:

“Quando lemos ou ouvimos uma sentença, por exemplo, no começo da quinta palavra algo da quarta ainda permanece. A associação por contigüidade pode ser separada em duas subclasses – contigüidade no

tempo e contigüidade no espaço. Na contigüidade no tempo, há uma tendência manifestada da memória de recordar as impressões na mesma ordem na qual as recebemos – a primeira impressão sugerindo a segunda, e esta a terceira e assim por diante. Dessa maneira, a criança aprende ao repetir o alfabeto; o adulto, os versos de um poema.”

Priestly retruca:

“Em um poema, o final de cada palavra anterior está ligado ao início da posterior, e podemos facilmente repeti-las nessa ordem, mas não somos capazes de repeti-las de trás para a frente até serem ditas nessa ordem. A memória de palavras, ou grupos de palavras, depende desta forma de associação contígua. Algumas pessoas são capazes de repetir longos poemas do início ao fim com perfeição, mas não conseguem repetir um verso particular, sem começar do início. Contigüidade no espaço é manifestada na forma de recordação ou lembrança por ‘posição’.”

Ao se recordar das coisas ligadas à posição de uma coisa particular, podemos nos lembrar da própria coisa. Como vimos no capítulo anterior, algumas formas de sistemas de memória foram baseadas nesta lei. Se lembrar de uma casa ou sala na qual esteve, descobrirá que também se lembrará de um objeto, depois de outro, na ordem das posições relativas, ou contigüidade no espaço ou posição. Começando com o *hall* de entrada, você pode viajar na memória de uma sala para outra, lembrando de cada objeto que ela contém, de acordo com o grau de atenção dado originalmente. Kay disse da associação por contigüidade:

“É neste princípio de contigüidade que os sistemas mnemônicos são construídos, como quando desejamos lembrar algo associado na mente a um certo objeto ou localidade, as idéias associadas surgirão de imediato; ou quando cada palavra ou idéia está associada à imediatamente anterior, assim quando uma é lembrada, as outras vêm, e assim longas listas de nomes ou passagens de livros podem ser rapidamente decoradas.”

Será visto adiante que é de grande importância que correlacionemos nossas impressões com as anteriores e posteriores. Quanto mais ligadas

nossas impressões, mais estarão combinadas e maior a facilidade de lembrá-las ou recordá-las. Devemos nos esforçar para formar nossas impressões das coisas, pois assim estarão associadas a outras impressões, no tempo e no espaço. Cada coisa que está associada a uma outra serve como “fio solto” da memória, que se apanhado e seguido nos levará para aquilo que desejamos recordar.

A associação por similaridade é o vínculo das impressões de um tipo similar, sem relação com tempo e lugar. Carpenter expressa:

“A lei da similaridade expressa o fato geral que qualquer estado presente de consciência tende a reviver os anteriores que são similares a ele. (...) A associação racional ou filosófica é quando o fato ou afirmação na qual a atenção está fixada está associado a um fato previamente conhecido, com o qual tem relação, ou com algum assunto que deve ilustrar.”

Kay comenta:

“Os similares podem estar bem distante no espaço ou tempo, mas são reunidos e associados pela semelhança entre si, e uma circunstância de hoje pode recordar uma circunstância de natureza similar que ocorreu em tempos diferentes, pois elas estarão associadas na mente, e posteriormente a presença de uma tenderá a recordar as outras.”

Abercrombie comenta sobre a fase de associação:

“O hábito de associação correta – isto é, conexão de fatos na mente de acordo com suas verdadeiras relações e a maneira na qual tendem a ilustrar cada uma – é um dos principais significados de melhoria da memória, particularmente do tipo de memória que é uma qualidade essencial de uma mente cultivada – ou seja, aquela que é encontrada com conexões incidentais, mas com relações verdadeiras e importantes.”

Beattie afirma:

“Quanto mais encontrarmos relações ou semelhanças, ou pudermos estabelecer objetos, mais facilmente a visão de uma nos levará a recordarmos do restante.”

Kay salienta:

“A fim de fixar uma coisa na memória, devemos associá-la a algo que já está na mente, e quanto mais próximo quisermos nos lembrar da semelhança associada, melhor será para fixá-la na memória, e mais rapidamente nos lembraremos dela. Se as duas se assemelharem, ou não se distinguirem uma da outra, então a associação é do tipo forte... A memória pode reter e substituir um vasto número de idéias, se elas estão mais associadas ou dispostas em algum princípio de similaridade, do que se estão apresentadas apenas como fatos isolados. Não é pela variedade de idéias, mas pela disposição, que a memória é limitada e seus poderes são enfraquecidos.”

Arnott⁵ afirma:

“O homem ignorante pode segurar centenas de ‘ganchos’ de conhecimento (para usar um exemplo simples), com objetos simples, enquanto o homem informado faz com que o ‘gancho’ suporte uma longa cadeia de milhares de coisas aparentadas e úteis.”

Pedimos a cada aluno que conheça a idéia geral de aspectos da lei de associação dada neste capítulo, assim, muitas das instruções dadas por várias fases e classes de memória são baseadas na aplicação da lei de associação, em conexão com a lei da atenção. Esses princípios fundamentais devem ser aprendidos antes de seguir adiante nos detalhes de prática e exercício. Devemos saber não apenas “como” usar a mente e a memória de certas maneiras, mas o “porquê” de ser usada naquele caso particular. Ao entender a “razão”, ficará mais fácil seguir as direções.

John Abercrombie (1780 – 1844), médico e filósofo escocês.

Théodule Ribot (1839 – 1916), psicólogo francês.

John Stuart Mill (1806 – 1873), filósofo e economista inglês, foi um dos pensadores liberais mais influentes do século 19.

Hippolyte Adolphe Taine (1828 – 1893), crítico e historiador francês.

Neil Arnott (1788 – 1874), médico escocês.

CAPÍTULO 8

FASES DA MEMÓRIA

Uma das primeiras coisas que deve ser notada pelo aluno de memória é o fato de que há várias fases diferentes da manifestação da memória, ou seja, há várias classes gerais nas quais os fenômenos de memória podem ser agrupados. Encontramos algumas pessoas bem desenvolvidas em certas fases da memória e bem deficientes em outras. Se houvesse apenas uma fase ou classe de memória, a pessoa que desenvolveu sua memória em qualquer linha particular a teria desenvolvido, ao mesmo tempo, em todas as outras linhas. Isto está longe da verdade. Encontramos homens proficientes em recordar impressão de rostos, e consideram muito difícil recordar nomes de pessoas cujos rostos lembram. Outros lembram rostos, mas não nomes. Outros têm uma excelente recordação de localidades, e outros estão constantemente se perdendo. Outros lembram datas, preços, números em geral, e são deficientes em outras formas de recordação. Outros lembram contos, incidentes, casos etc., e esquecem outras coisas. Cada pessoa pode possuir uma memória boa em algumas fases e deficiente em outras.

As fases da memória podem ser divididas em duas classes: (1) Memória de Impressões de Sentido e (2) Memória de Idéias. Esta classificação é arbitrária pelo fato de impressões de sentido desenvolverem-se em idéias, e idéias são compostas de uma grande quantidade de impressões de sentido, mas, de um modo geral, a classificação serve a seu propósito, que é agrupar certas fases de fenômenos de memória – Memória de Impressões de Sentido inclui as impressões recebidas dos cinco sentidos: visão, audição, paladar, tato e olfato. Quando analisamos um exame prático das impressões de sentido retidas na memória, encontramos que a maioria delas é obtida pelos dois sentidos, respectivamente, da visão e audição. As impressões recebidas pelo sentido do paladar, tato e olfato, são comparativamente menores, exceto nos casos de certos peritos em linhas especiais, cuja ocupação

consiste em adquirir um delicado sentido do paladar, olfato ou tato, e um fino sentido da memória nessas linhas particulares. Por exemplo, um degustador de vinho e chá, que pode distinguir entre os vários tipos de mercadoria, desenvolveu não apenas finos sentidos de paladar e olfato, mas também uma notável memória das impressões previamente recebidas, porque o poder de discriminação depende tanto da memória quanto do sentido especial. Da mesma maneira um cirurgião e um mecânico qualificados adquirem um fino sentido de tato e uma memória de impressões táteis também altamente desenvolvida.

Como dissemos, grande parte das impressões de sentido armazenadas em nossas memórias são as previamente recebidas pelos sentidos da visão e audição, respectivamente. A maioria das impressões de sentido, armazenadas na memória, foi recebida mais ou menos involuntariamente, ou seja, com a aplicação de um leve grau de atenção. São mais ou menos indistintas e confusas, e são lembradas com dificuldade, sendo que sua lembrança vem, em geral, sem esforço consciente, segundo a lei de associação. Elas surgem principalmente quando estamos pensando ou dando atenção a outra coisa, e com a qual havia uma associação. Há uma grande diferença entre a lembrança de impressões de sentido recebida dessa maneira e aquelas que lembramos quando damos atenção, temos interesse e concentração.

As impressões de sentido da visão são mais numerosas em nosso depósito subconsciente. Estamos constantemente exercitando nosso sentido da visão, recebendo milhares de impressões visuais diferentes por hora. Porém, a maioria dessas impressões está vagamente registrada na memória, porque nós lhe damos pouca atenção ou interesse. É surpreendente, às vezes, quando descobrimos que recordamos algum evento ou incidente importante e muitas impressões visuais vagas que nem sonhamos ter qualquer registro. Perceber a parte importante das impressões visuais nos fenômenos da memória, recordar algum tempo ou evento particular em nossa vida, observar quantas coisas que nos lembramos, em comparação com a quantidade de coisas que ouvimos, degustamos, sentimos ou cheiramos.

A seguir, no entanto, estão as impressões recebidas pelo sentido da audição, portanto a memória armazena um grande número de impressões sonoras. Em alguns casos as impressões visuais e sonoras estão juntas, como, por exemplo, no caso de palavras, no qual não apenas o som, mas a

forma das letras que a compõem, ou mesmo a forma em si da palavra, estão armazenadas juntas, conseqüentemente são mais rápidas de lembrar ou recordar que as coisas que uma impressão de sentido registrou. Professores de memória usam este fato como meio de ajudar seus alunos a memorizar palavras ao pronunciá-las em voz alta, depois as escrevendo. Muitos memorizam nomes assim, com a impressão da palavra escrita adicionada à impressão sonora, duplicando o registro. Quanto mais impressões puder fazer para uma coisa, maiores as chances de recordá-la facilmente. É também importante anexar a impressão de um sentido fraco ao de um forte, para que o primeiro seja memorizado. Por exemplo, se você tem uma boa memória visual e uma memória auditiva fraca é bom anexar suas impressões sonoras às impressões visuais. Se você tem uma memória visual fraca e uma memória auditiva boa é importante anexar suas impressões visuais a suas impressões sonoras. Dessa maneira, tirará vantagem da lei da associação, que já mencionamos.

Na subclasse das impressões visuais estão divisões menores da memória, conhecidas como memória da localidade, memória de figuras, memória de forma, memória de cor e memória de palavras escritas ou impressas. Na subclasse das impressões sonoras estão divisões menores da memória conhecidas como memória de palavras faladas, memória de nomes, memória de histórias, memória de músicas etc. Devemos prestar atenção especial a estas formas de memória nos próximos capítulos.

A segunda classe de memória geral – memória de idéias – inclui a memória de fatos, eventos, pensamentos, linhas de raciocínio etc., e é tida como alta escala, como a memória de impressões de sentido, embora não seja mais necessária nem útil para a pessoa comum. Esta forma de memória acompanha as altas linhas de esforço e de atividades intelectuais e constitui uma grande parte do que é conhecido como verdadeira educação, a educação que ensina a pensar e não apenas a memorizar certas coisas ensinadas em livros ou aulas.

O homem bem constituído mentalmente é o que desenvolveu todos os lados de sua memória, e não aquele que desenvolveu uma fase especial da faculdade. É verdade que o interesse e ocupação do homem certamente tende a desenvolver sua memória de acordo com suas necessidades diárias, mas é bom que ele exercite as outras partes do seu campo de memória, para que não tenha apenas um lado. Halleck comentou:

“Muitos pensam que a memória é devida principalmente à visão, mas temos muitos tipos de memórias diferentes, como nossos sentidos. Para a visão, a melancia é um corpo grande e esverdeado, mas esta é sua qualidade menos importante. A visão sozinha apresenta a pior idéia da melancia. Quando chegamos ao pomar no qual a fruta está crescendo, para decidir qual está madura, damos um tapa na casca e julgamos o som. Devemos nos lembrar que a melancia madura apresenta uma certa ressonância. Ao passarmos as mãos pelo melão, aprendemos certas características de tato. Cortamos o fruto e aprendemos as qualidades do paladar e olfato. Todo este conhecimento fornecido por diferentes sentidos deve entrar em uma perfeita imagem da memória. Observamos que muitos processos complexos formam uma idéia de uma coisa. Napoleão não ficava contente em apenas ouvir um nome. Ele o escrevia e, tendo satisfeito sua memória visual e memória auditiva, jogava fora o papel.”

Este livro aponta os métodos e processos calculados para aperfeiçoar a memória do aluno. Como regra, suas fases de memória forte precisam apenas de um pouco de atenção, embora algo de conhecimento científico seja útil. Nas etapas mais fracas, nas quais as fases da memória são “ruins”, ele deve exercer nova energia e atividade, assim no final essas regiões de memória fracas poderão ser cultivadas e fertilizadas, bem armazenadas, com impressões semeadas, que dão bons frutos com o tempo. Não há fase, campo ou classe de memória que não seja capaz de ficar altamente desenvolvido com uma aplicação inteligente. É necessário prática, exercício e trabalho, pois a recompensa é enorme. Muitos têm limitações devido à deficiência em certas fases da memória, ao passo que são proficientes em outras. O remédio está em suas mãos, e acreditamos que este livro lhe dê os meios pelos quais adquirir uma “boa” memória em qualquer ou em todas as linhas.

CAPÍTULO 9

TREINAMENTO VISUAL

Antes que a memória possa armazenar as impressões visuais – antes que a mente possa recordar ou lembrar essas impressões –, o olho deve ser usado na direção da atenção. Acreditamos que vemos as coisas quando olhamos para elas, mas, na realidade, vemos poucas coisas, no sentido de registrar impressões claras e distintas em tabuletas na mente subconsciente. Olhamos para elas e não as vemos.

Halleck afirma sobre essa idéia de “visão sem ver”:

“Um corpo pode ser imaginado na retina sem assegurar a percepção. Deve haver um esforço para concentrar a atenção sobre muitas coisas que o mundo apresenta para nossos sentidos. Um homem disse uma vez para os alunos de uma grande escola que havia visto vacas: ‘Gostaria de descobrir quantos de vocês sabem se as orelhas das vacas estão acima, abaixo, atrás ou na frente dos chifres. Quero só que levantem a mão aqueles que têm certeza da posição e que prometam dar um dólar para a caridade se errarem.’ Apenas duas mãos se levantaram. Eles haviam desenhado as vacas para concentrar sua atenção no animal. Havia 15 alunos certos de terem visto gatos subirem em árvores e descido. Havia unanimidade de opinião que os gatos elevavam primeiro a cabeça. Quando perguntados se os gatos desciam primeiro com a cabeça ou o rabo, a maioria estava certa que os gatos desciam sem saberem como. Qualquer um que já notou a forma de uma mandíbula de qualquer animal de caça poderia ter respondido a pergunta sem ter visto a descida. Os filhos de fazendeiros que com freqüência viram vacas e cavalos deitados ou se levantando raramente têm certeza se os animais sobem apoiando primeiro as patas dianteiras ou as traseiras, ou se o hábito do cavalo é o mesmo da vaca. O olmo tem uma peculiaridade quanto a sua folha que todos devem notar a primeira vez que a vêem, e mesmo assim apenas 5% dos alunos de uma certa escola

puderam incorporar esta peculiaridade no desenho, embora estivesse destacado no papel. A percepção deve reunir a vontade à concentração da atenção para atingir resultados satisfatórios. Apenas uma pequena parte do que vai para nossos sentidos é percebida.”

A maneira para treinar o cérebro para receber claras impressões visuais e retê-las na memória é simplesmente concentrar a vontade e a atenção nos objetos da visão, esforçando-se para vê-los plena e distintamente, e praticar recordando os detalhes do objeto algum tempo depois. É surpreendente a rapidez com que se pode melhorar isso com um pouco de prática, e o alto grau de proficiência desta prática obtido em pouco tempo. Sem dúvida você já deve ter ouvido as histórias de Houdini, o mágico francês que cultivava sua memória de impressões visuais seguindo um plano simples. Ele iniciava a prática observando vários pequenos objetos nas vitrines de lojas em Paris e os lembrava com um rápido olhar ao passar rapidamente pela vitrine. Ele seguia o plano escrevendo as coisas que via no papel e se lembrava. No início podia se lembrar de dois ou três artigos na vitrine. Depois começou a ver e a se lembrar de mais, cada dia adicionando ao seu poder de percepção e memória, até que finalmente conseguiu ver e se lembrar de quase todos os pequenos artigos na grande vitrine da loja, depois de dar uma rápida olhada. Outras pessoas consideraram este plano excelente e desenvolveram muito seu poder de percepção e, ao mesmo tempo, cultivaram uma surpreendente memória retentiva de objetos assim que os viam. Tudo depende de uso e prática. O experimento de Houdini tem infinitas variações, com excelentes resultados.

Os hindus treinavam seus filhos nessa linha, jogando o “jogo da visão”. Este jogo consistia em expor vários objetos pequenos à visão das crianças, os quais deviam olhar intensamente e depois eram retirados de sua visão. As crianças esforçavam-se para vencer umas às outras ao escrever os nomes dos objetos que haviam visto. O número de objetos é pequeno no início e aumenta todo dia, até que um número surpreendente é percebido e lembrado.

Rudyard Kipling¹, em seu livro *Kim*, apresenta um exemplo desse entretenimento jogado por “Kim” e um jovem nativo treinado. Lurgan Sahib expõe para a visão de dois garotos uma bandeja com jóias e gemas, permitindo a eles ver apenas alguns momentos antes que seja retirada de sua visão. A competição começa assim:

“‘Há sob aquele papel cinco pedras azuis, uma grande, uma menor e três pequenas’, disse Kim com pressa. Há quatro pedras verdes e uma tem um buraco nela; há uma pedra amarela que posso ver por ela e uma como uma haste de cachimbo. Há duas pedras vermelhas e... e... um momento.’” Kim chegou ao limite de seus poderes. Agora é a vez do nativo. “‘Ouçamos a minha contagem’, diz. ‘Primeiro há duas safiras com falha, uma com duas ruttees² e uma com quatro, segundo meu julgamento. As quatro safiras com falhas estão lascadas na borda. Há uma turquesa do Turquistão, lisa com veias verdes, e há duas escritas – uma com o nome de Deus em ouro e a outra com uma falha, por onde saiu um anel antigo, não consigo ler. Temos cinco pedras azuis; quatro esmeraldas fulgurantes, mas uma tem um furo em dois lugares, e uma é um pouco entalhada.’ ‘Seu peso?’, disse Lurgan Sahib, impassivelmente. ‘Três-cinco-cinco e quatro ruttees, julgo. Há uma peça de um âmbar esverdeado antigo e um topázio de corte barato da Europa. Há um rubi de Burma, uma das duas ruttees, sem falha. Há um rubi ballas, com falha e dois ruttees. Há um marfim entalhado da China, representando um rato sugando um ovo; e há por último... Ah...ha!... uma bola de cristal grande como um feijão disposto em uma folha de ouro.’”

Kim está desapontado por sua derrota e pede o segredo. A resposta é:

“Repita várias vezes, até fazer perfeitamente, pois vale a pena fazer.”

Muitos professores seguiram planos similares ao relatado. Vários pequenos artigos são expostos e os alunos são treinados para vê-los e lembrá-los, tornando-se o processo gradualmente mais difícil. Um conhecido professor norte-americano tinha o hábito de fazer rapidamente vários pontos na lousa e apagá-los antes que os alunos pudessem contá-los de uma maneira comum. As crianças esforçavam-se para contar suas impressões mentais, antes de poder dizer os números até dez ou mais com facilidade. Elas diziam que podiam “ver seis” ou “ver dez”, conforme o caso, de maneira automática e aparentemente sem o trabalho de contá-los conscientemente. Isto está relatado em trabalhos sobre a detecção de crime, em “escolas de ladrões” conhecidas na Europa, onde os jovens ladrões são treinados; os velhos patifes agindo como professores ao expor vários pequenos artigos a jovens e exigindo que repitam exatamente o que viram.

Em seguida os jovens ladrões devem memorizar os objetos em uma sala; a planta de casas etc. São enviados para “explorar o terreno” para futuros roubos, vestidos como mendigos, pedindo esmolas, pois podem dar uma rápida olhada em casas, escritórios e lojas. Comenta-se que em uma rápida olhada podem perceber a localização de todas as portas, janelas, fechaduras etc. Muitas nações têm jogos infantis nos quais as crianças devem ver e se lembrar depois de darem uma olhada. Os italianos têm um jogo chamado “morro”, no qual um menino lança vários dedos, outro menino deve instantaneamente dizer o nome, e a falha resulta em penalidade. Os jovens chineses têm um jogo similar; os japoneses reduziram isso a uma ciência. Um jovem japonês bem treinado será capaz de lembrar todo o conteúdo de uma sala depois de uma rápida olhada ao redor. Muitos orientais desenvolveram esta faculdade a um grau inimaginável. Mas o princípio é o mesmo – prática e exercício graduais, começando com um pequeno número de coisas simples, aumentando o número e a complexidade dos objetos.

A faculdade não é tão rara como se poderia pensar. Leve um homem para pequenos negócios e deixe-o entrar na loja de um concorrente, então veja quantas coisas ele observará e lembrará depois de alguns minutos no lugar. Leve um ator para assistir uma peça em outro teatro e veja quantos detalhes de atuação ele observará e lembrará. Leve algumas mulheres para visitar um novo vizinho e então notará quantas coisas sobre a casa verão e lembrarão para contar a suas amigas íntimas depois. É a velha história da atenção seguindo o interesse, e a memória seguindo a atenção. Um *expert* jogador de uíste verá e lembrará cada carta jogada na partida e quem as tinha. Um jogador de xadrez verá e se lembrará das jogadas anteriores, e se for *expert*, poderá relatá-las depois. Uma mulher fará compras, verá e se lembrará de milhares de coisas que um homem nunca teria visto, quem dirá se lembrado. Houdini comentou:

“Por exemplo, seguramente posso afirmar que uma mulher vendo outra passar por ela rapidamente em uma carruagem terá tempo de analisar sua toilette, do chapéu aos sapatos, poderá descrever não apenas a roupa e a qualidade das roupas, mas também se o cordão é real ou feito à máquina. Conheci mulheres que fazem isso.”

Mas é importante lembrar que: o que quer que possa ser feito nesta direção por meio da atenção, inspirado pelo interesse, pode ser duplicado pela atenção direcionada pela vontade. Em outras palavras, o desejo de realizar a tarefa adiciona e cria um interesse artificial tão eficaz quanto um sentimento natural. Com o progresso, o sucesso no jogo-tarefa acrescentará novo interesse e você estará apto a duplicar qualquer façanha já mencionada. Tudo depende de atenção, interesse (natural ou induzido) e prática. Comece com o dominó, se gostar, e tente lembrar os pontos de uma pedra vista rapidamente, depois duas e três. Aumente aos poucos, e você conseguirá o poder de percepção e uma memória das impressões visuais maravilhosa. Você não apenas começará a se lembrar dos dominós, mas perceberá e se lembrará de milhares de detalhes de interesse, pois nada escapará à sua observação. O princípio é muito simples, e os resultados que podem ser conseguidos com a prática são maravilhosos.

O problema de muitos é que estão olhando sem ver – fitando, mas não observando. Os objetos ao seu redor estão fora do seu foco mental. Se mudar seu foco mental, por meio da vontade e da atenção, você poderá se curar dos métodos descuidados de ver e observar que o afastaram do sucesso. Você culpou sua memória, mas a culpa é da sua percepção. Como a memória pode lembrar quando nada foi dado com claras impressões? É hora de começar a “sentar e notar”, independentemente da sua idade. A coisa toda é: a fim de se lembrar de coisas que passarão diante da sua visão, você deve começar a ver com sua mente e não com a sua retina. Deixe a impressão ir além da retina para seu cérebro. Se fizer isso, verá que sua memória “fará o resto”.

Joseph Rudyard Kipling (1865 – 1936), autor e poeta inglês.

Unidade de peso no Paquistão, que corresponde a 0,1215 gramas.

CAPÍTULO 10

TREINAMENTO AUDITIVO

A audição é um dos maiores sentidos ou canais pelos quais recebemos as impressões do mundo exterior. De fato, está colocado tão alto quanto o sentido da visão. Nos sentidos do paladar, tato e olfato há um contato direto entre a substância do nervo do recipiente sensitivo e as partículas do objeto sentido, enquanto no sentido da visão e da audição a impressão é recebida por meio de ondas no éter (no caso da visão), ou ondas no ar (no sentido da audição). Mais do que no paladar, olfato e tato os objetos sentidos são trazidos para contato direto com o aparato do nervo terminal, enquanto na visão e audição os nervos terminam em sacos peculiares e delicados que contêm substâncias fluidas pelas quais a impressão é levada para o nervo apropriado. A perda dessa substância fluida destrói a faculdade de receber impressões, e assegura a surdez ou a cegueira. Foster salienta:

“As ondas sonoras entrando no nervo auditivo não produzem nenhum efeito; somente quando, por meio da endolinfa, são levadas para as células epiteliais delicadas e peculiares que constituem as terminações periféricas do nervo, que as sensações sonoras aumentam.”

Assim, é verdade que é o cérebro e não o olho que realmente vê; assim também é o cérebro e não o ouvido que realmente ouve. Muitos sons que chegam ao ouvido não são registrados pelo cérebro. Passamos por suas apinhadas, as ondas de muitos sons atingem os nervos do ouvido e o cérebro aceita aqueles de algumas poucas coisas, particularmente quando a novidade dos sons passou. É uma questão de interesse e atenção neste caso, como no caso da audição. Halleck comenta:

“Se nos sentarmos perto de uma janela aberta no campo, em um dia de verão, poderemos ter muitos estímulos batendo na porta da atenção: o tiquetaquear do relógio, o som do vento, o cacarejar das galinhas, o grasnido dos patos, o latido dos cães, o mugido das vacas, os gritos das crianças brincando, o chilrear das folhas, os sons das aves, o ribombar dos vagões etc. Se a atenção está centrada em algum desses, com o tempo adquire a importância de um rei no trono de nosso mundo mental.”

Muitas pessoas se queixam que não conseguem se lembrar de sons, ou coisas que chegam ao cérebro pelo sentido da audição, e atribuem o problema a algum defeito nos órgãos auditivos. Ao fazerem isso, perdem a real causa do problema, considerando cientificamente que muitas dessas pessoas têm o aparelho da audição perfeitamente desenvolvido e em ótimo funcionamento – o problema surge da falta de treinamento da faculdade mental da audição. Em outras palavras, o problema está em seu cérebro e não nos órgãos da audição. Para uma faculdade de audição e memorização correta das coisas ouvidas, a faculdade mental da audição deve ser exercitada, treinada e desenvolvida. Dado que, em várias pessoas cujo aparelho de audição é igualmente perfeito, encontraremos que alguns “ouvem” muito melhor que outros; alguns ouvem certas coisas melhor que certas outras; e há uma grande diferença no grau e níveis de memória das coisas ouvidas. Kay comenta:

“Existem grandes diferenças entre os indivíduos com relação à agudez deste sentido (audição) e alguns possuem grande perfeição em certas direções que outros. Alguém cuja audição é boa para o som em geral pode ter pouco ouvido para os acordes musicais, e quem tem bom ouvido para música pode ser deficiente quanto à audição em geral.”

O segredo é encontrar grau de interesse e atenção dado para a coisa particular e para o som.

É fato que o cérebro ouvirá os mais vagos sons das coisas nas quais estão centrados interesse e atenção, e, ao mesmo tempo, ignorará coisas nas quais não há interesse e para as quais a atenção não está voltada. Uma mãe adormecida despertará ao menor rumor de seu filho, enquanto o ribombar de um caminhão pesado na rua, ou o disparo de uma arma na vizinhança

pode não ser notado por ela. Um engenheiro detectará a menor diferença no giro de um motor, enquanto não notará um alto ruído na rua. Um músico notará uma leve dissonância no concerto com vários instrumentos sendo tocados, onde há um grande volume de sons chegando ao ouvido, e outros sons podem não ser ouvidos por ele. O homem que dá um tapa nas rodas de seu carro é capaz de detectar a menor diferença no tom e informará que há uma rachadura ou furo na roda. Quem lida com grandes quantidades de moedas terá sua atenção despertada para a menor diferença no “som” da moeda de outro ou prata, o que lhe informa que há algo errado com a moeda. Um maquinista distinguirá o zumbido de algo errado no trem, apesar dos ribombos. O mestre numa oficina mecânica, da mesma maneira, detecta o menor ruído estranho que o informa que algo está errado e desliga a energia. Os telegrafistas são capazes de detectar as quase imperceptíveis diferenças no som de seus instrumentos que os informa que um novo operador está trabalhando; ou quem está enviando a mensagem; em alguns casos, o humor ou temperamento da pessoa transmitindo. Ferroviários e navegadores reconhecem as diferenças entre os motores ou barcos na linha, no rio, conforme o caso. O médico qualificado detectará o vago som que denota um problema respiratório ou o “sopro do coração” em pacientes. Essas mesmas pessoas que detectam as menores diferenças no som são com frequência conhecidas como “surdas” para outras coisas. Por quê? Simplesmente porque ouvem apenas o que lhes interessa e para o que sua atenção está direcionada. Este é o segredo e nele também encontraremos o segredo do treinamento da percepção do ouvido. Tudo é uma questão de interesse e atenção – os detalhes dependem desses princípios.

Segundo os fatos mostrados, o remédio para a “má audição” e pouca memória das coisas ouvidas está no uso da vontade direcionada para a atenção e interesse voluntários. Isto é tão verdadeiro que algumas autoridades vão além e afirmam que muitos casos de suposta surdez leve é apenas o resultado da falta de atenção e concentração por parte da pessoa com o problema. Kay afirma:

“O que é comumente chamado de surdez não é uma causa infreqüente atribuída a esta causa – os sons são ouvidos, não são interpretados ou reconhecidos... sons podem ser distintamente ouvidos quando a atenção é direcionada para eles, que em circunstâncias comuns seriam

imperceptíveis; as pessoas em geral não ouvem o que lhes é dito por que não estão prestando atenção.”

Harvey salienta:

“Metade da surdez que existe é o resultado da desatenção.”

Há poucas pessoas que não tiveram a experiência de ouvir uma pessoa chata, cujas palavras eram distintamente ouvidas, porém o significado foi totalmente perdido pela desatenção e falta de interesse. Kirkes resume assim:

“Na audição devemos distinguir dois pontos diferentes – a sensação audível desenvolvida sem qualquer interferência intelectual e a concepção que formamos em consequência daquela sensação.”

A razão pela qual muitas pessoas não se lembram das coisas que ouviram é simplesmente porque não escutaram de maneira adequada. Ouvir mal é mais comum do que se supõe. Um pequeno auto-exame revelará o fato de que você tem o mau hábito da desatenção. Não podemos ouvir tudo, é claro – não seria aconselhável. Porém, devemos adquirir o hábito de realmente ouvir ou se recusar a ouvir tudo. O compromisso de ouvir atentamente traz resultados deploráveis, e é realmente a razão pela qual muitos “não conseguem lembrar” o que ouviram. Tudo é questão de hábito. Pessoas com memórias fracas de impressões auditivas devem começar com “ouvir” com atenção. Para readquirir o hábito perdido de ouvir apropriadamente, as pessoas devem exercitar a atenção voluntária e desenvolver o interesse. As seguintes sugestões podem ser úteis nesta direção.

Tente memorizar palavras que lhe foram ditas em conversas – algumas sentenças, ou mesmo uma por vez. Você descobrirá que o esforço de manter a sentença em sua memória resultará na concentração da atenção nas palavras do falante. Faça o mesmo quando ouvir um palestrante ou ator. Memorize a primeira sentença e decida que sua memória será como uma cera que recebe a impressão e a molda para retê-la. Ouça as frases entrecortadas da conversação que chega a seus ouvidos enquanto caminha pela rua e esforce-se para memorizar uma sentença ou duas, como se

devesse repeti-las no final do dia. Estude os vários tons, expressões e inflexões nas vozes das pessoas que falam com você – descobrirá que é muito interessante e útil. Você ficará surpreso com os detalhes que tal análise revelará. Ouça os passos de diferentes pessoas e esforce-se para distinguir entre elas – cada uma tem sua peculiaridade. Peça para alguém ler uma ou duas linhas de uma prosa ou poema e esforce-se para lembrá-las. Esta pequena prática desenvolverá muito o poder da atenção voluntária para sons e palavras faladas. Acima de tudo, pratique a repetição de palavras e sons que memorizou, até o máximo possível – ao fazer isso, você fará seu cérebro criar o hábito de se interessar por impressões sonoras. Assim, você não apenas melhorará o sentido da audição, mas também a faculdade da lembrar.

Se analisar e resumir as observações e direções, descobrirá que o cerne da questão é que a pessoa deve de fato usar, empregar e exercitar a faculdade mental da audição, de maneira ativa e inteligente. A natureza possui uma maneira de adormecer ou atrofiar qualquer faculdade que não é usada ou exercitada, além de encorajar, desenvolver e fortalecer qualquer faculdade que é adequadamente empregada e exercitada. Aqui você tem o segredo. Use-o. Se ouvir com atenção, ouvirá bem e lembrará bem o que ouviu.

CAPÍTULO 11

COMO SE LEMBRAR DE NOMES

A fase da memória ligada à lembrança ou recordação de nomes provavelmente é de grande interesse para a maioria das pessoas, até mais que qualquer outra das fases associadas. Encontramos pessoas que ficam embaraçadas por não recordarem nome de alguém que acham que conhecem. Não se lembrar dos nomes sem dúvida interfere nos negócios e no sucesso profissional de muitos, assim como a capacidade de recordar de imediato ajudou muitas pessoas a ter sucesso. Parece que há um grande número de pessoas deficientes nesta fase da memória. Holbrook¹ comentou:

“A memória dos nomes é um assunto que muitas pessoas devem ter um interesse mais que passageiro. (...) A quantidade de pessoas que nunca ou quase nunca esquece um nome é muito pequena, já as que têm memória fraca para eles é muito grande. A razão para isso é, em parte, um defeito do desenvolvimento mental e também uma questão de hábito. Isso pode, nos dois casos, ser resolvido com esforço... Satisfiz a mim mesmo com a experiência e observação que a memória para nomes pode ser aumentada não apenas duas, mas centenas de vezes.”

Você descobrirá que a maioria dos homens de sucesso foi capaz de recordar rostos e nomes das pessoas com as quais entraram em contato, e este é um assunto interessante para especular o quanto do seu sucesso foi devido a esta faculdade. Comenta-se que Sócrates lembrava facilmente dos nomes de todos os seus alunos, sendo milhares por ano. Diz-se que Xenofonte sabia o nome de cada um de seus soldados, faculdade esta compartilhada por Washington e Napoleão. Trajano podia dizer os nomes de todos os guardas pretorianos, cerca de 12 mil. Péricles conhecia o rosto e

o nome de todos os cidadãos de Atenas. Cíneas sabia os nomes de todos os cidadãos de Roma. Temístocles, o nome de 20 mil atenienses. Lucius Scipio podia repetir o nome de cada cidadão de Roma. John Wesley, os nomes de milhares de pessoas que encontrara em suas viagens. Henry Clay tinha esta fase da memória especialmente desenvolvida e havia uma tradição entre seus seguidores de que ele lembrava cada um que encontrava. Blaine possuía uma reputação similar.

Há muitas teorias e explicações sobre o fato de que recordar nomes é mais difícil do que qualquer outra atividade da memória. Não vamos nos dedicar a analisar essas teorias, mas sim nos debruçar sobre as que são atualmente aceitas pelas melhores autoridades; de outro modo, que a dificuldade em recordar os nomes é causada pelo fato de os nomes em si serem sem interesse e, portanto, não atraem ou mantêm a atenção como os outros objetos presentes na mente. É claro que devemos lembrar o fato de as impressões sonoras serem mais difíceis de recordar que as impressões visuais, mas se acredita que a falta de qualidades interessantes nos nomes seja o principal obstáculo e dificuldade. Fuller afirma:

“Um nome próprio, quando considerado independentemente de aspectos acidentais de coincidência e com algo que é familiar, não significa nada, e por esta razão uma imagem mental não é formada facilmente, o que resulta do fato de uma maneira primitiva, tediosa de repetição ser empregada comumente para imprimir um nome próprio na memória, enquanto um nome comum, representado pelo mesmo objeto em formato, ou aparência, na percepção física ou mental, pode ser visto ou imaginado; em outras palavras, uma imagem mental pode ser formada e o nome identificado depois, por associação a esta imagem mental.”

Acreditamos que a questão está bem representada nessa citação.

Apesar dessa dificuldade, as pessoas podem e têm melhorado sua memória de nomes. Muitos que eram originalmente deficientes não só melhoraram a sua faculdade, mas também desenvolveram uma habilidade excepcional nesta fase de memória especial e por isso foram notadas, por recordar os nomes de quem entravam em contato.

Talvez a melhor maneira de imprimir em sua mente os vários métodos que podem ser usados para este propósito seria relacionar com uma

experiência real de um cavalheiro que trabalhava em um banco, em uma grande cidade, que fizera um estudo minucioso do assunto e desenvolvido a si mesmo além do comum. Começando com uma fraquíssima memória para nomes, ele agora é conhecido por seus associados como “o homem que nunca esquece um nome”. Ele primeiro fez vários “cursos” sobre “métodos” secretos de desenvolver a memória, mas depois de gastar muito dinheiro ficou desgostoso com a idéia do treinamento da memória artificial. Iniciou um estudo sobre o tema do ponto de vista de A Nova Psicologia, realizando todos os princípios testados, e melhorou alguns de seus detalhes. Conversamos algumas vezes e descobri que sua experiência confirma muitas de nossas próprias idéias e teorias, e o fato de ele ter demonstrando a certeza dos princípios a tal grau mostra o valor de seu caso na obtenção de um guia e “método” para outros que desejam desenvolver sua memória de nomes.

O cavalheiro, que chamaremos de “Sr. X”, decidiu que a primeira coisa a fazer era desenvolver sua faculdade de receber impressões sonoras claras e distintas. Fazendo assim, ele seguiu o plano traçado por nós no capítulo “Treinamento Auditivo”. Ele perseverou e praticou essas linhas até sua “audição” se tornar mais aguda. Realizou um estudo das vozes e pôde classificar e analisar suas características. Descobriu que podia ouvir nomes de uma maneira antes impossível para ele, ou seja, em vez de apenas pegar um vago som de um nome, ele o ouvia com tanta clareza e distinção que um forte registro era obtido em sua memória. Pela primeira vez em sua vida os nomes começaram a fazer algum sentido para ele. Ele prestava atenção a cada nome que ouvia, como cada nota que dava. Ele repetia o nome para si mesmo, depois de ouvi-lo, o que reforçaria a impressão. Quando encontrava um nome incomum, ele o escrevia várias vezes, na primeira oportunidade, obtendo o benefício de duplicar a impressão de sentido, adicionando impressão visual à auditiva. É claro que tudo isso aumentou seu interesse no tema dos nomes em geral, que o levou para o próximo passo.

O Sr. X começou a estudar nomes, sua origem, peculiaridades, diferenças, pontos de semelhança etc. Fez disso um *hobby* e desfrutou da alegria de um colecionador ao poder colocar atenção em um tipo de espécie nova e desconhecida de nome. Começou a colecionar nomes, como outros colecionam borboletas, selos etc., e ficou orgulhoso de sua coleção e seu conhecimento do assunto. Ele leu livros sobre nomes que davam a etimologia, foi a bibliotecas etc. Ele tinha o prazer de Dickens em nomes

“estranhos” e entretinha amigos ao relatar nomes engraçados vistos em sinalizações. Ele pegou uma pequena lista telefônica e lia as páginas à noite, procurando por novos nomes e classificando os antigos em grupos. Ele descobriu que alguns nomes derivavam de animais e os colocava em classes – *Lyons, Wolfs, Foxes, Lambs, Hares* etc. Outros eram colocados em grupos de cor – *Blacks, Greens, Whites, Greys, Blues* etc. Outros pertenciam à família de aves – *Crows, Hawks, Birds, Drakes, Cranes, Doves, Jays* etc. Outros pertenciam a comércio – *Millers, Smiths, Coopers, Maltsters, Carpenters, Bakers, Painters* etc. Outros, a árvores – *Chestnuts, Oakleys, Walnuts, Cherrys, Pines* etc. Havia *Hills* e *Dales*; *Fields* e *Mountains*; *Lanes* e *Brooks*. Alguns eram *Strong*; outros eram *Gay*; outros eram *Savage*; outros, *Noble* e assim por diante. Precisaria de outro livro para mencionar o que ele encontrou sobre nomes. Ele ficou “craque” no assunto. Porém, seu *hobby* começou a manifestar excelentes resultados, pois seu interesse fora despertado em um grau incomum e tornou-se proficiente em recordar nomes; agora eles significavam algo para ele. Lembrava facilmente todos os clientes no banco – um número extenso, já que o banco é grande –, e muitos clientes ocasionais ficavam felizes por serem chamados pelo nome por nosso amigo. Às vezes encontrava um nome que o frustrava, e em tal caso ele o repetia para si mesmo e o escrevia várias vezes até decorar – depois disso não esquecia mais.

O Sr. X sempre repetiria um nome quando falado e olharia intensamente para a pessoa, ao mesmo tempo encararia e fixaria os dois juntos em sua mente – quando os queria, seriam encontrados um em companhia do outro. Adquiriu o hábito de visualizar o nome – ou seja, ele via as letras em seu olho mental como uma imagem. Considerava isso como o ponto mais importante, e nisso concordamos com ele. Ele usou a lei da associação na direção de associar um novo homem a um homem bem lembrado com mesmo nome. Um novo Sr. Schmidtzenberger era associado a um antigo cliente com o mesmo nome – quando ele visse o novo homem, pensaria no antigo e o nome surgiria em sua mente. Resumindo o método, pode-se dizer que o ponto principal da coisa era tomar interesse em nomes em geral. Dessa maneira um assunto desinteressante tornou-se interessante – e um homem sempre tem boa memória para coisas nas quais tem interesse.

O caso do Sr. X é extremo – e os resultados obtidos foram além do comum. Se você utilizar este livro, poderá obter os mesmos resultados no

grau em que trabalhar. Estude os nomes – comece uma coleção – e não terá trabalho para desenvolver a memória para eles. É basicamente isso.

John Edwards Holbrook (1794 – 1871), zoólogo, médico e naturalista norte-americano.

CAPÍTULO 12

COMO SE LEMBRAR DE ROSTOS

A memória de rostos está intimamente ligada à memória de nomes mas, apesar de ambos nem sempre estarem associados, há muitas pessoas que lembram facilmente de rostos e esquecem nomes e vice-versa. No entanto, a memória de rostos é um precedente necessário para recordar os nomes das pessoas. A menos que lembremos do rosto, não somos capazes de fazer a associação necessária do nome da pessoa. Apresentamos vários exemplos de memória de rosto, no capítulo sobre memória de nome, no qual são dados casos de maravilhosas memórias de célebres indivíduos que adquiriram o conhecimento e a memória de milhares de cidadãos de uma cidade, ou de soldados de um exército. Neste capítulo, daremos atenção só ao tema de recordar os aspectos de pessoas, independentemente de seus nomes. Todas as pessoas possuem esta faculdade, em graus variados. Há aqueles que parecem reconhecer o rosto de pessoas que encontraram anos antes e as associam a circunstâncias nas quais as encontraram, mesmo quando o nome foge da memória. Outros parecem esquecer o rosto logo após o terem visto e não reconhecem a pessoa que conheceram horas atrás, para sua vergonha.

Detetives, repórteres de jornais e outros que entram em contato com muitas pessoas, em geral, apresentam essa faculdade bem desenvolvida, pelo fato de ser esta uma necessidade de trabalho e seu interesse e atenção ficarem ativados. Homens públicos, em geral, têm esta faculdade bem desenvolvida por necessidade de suas vidas. Dizem que James G. Blaine nunca esqueceu o rosto de ninguém com quem conversou alguns minutos. Esta faculdade o tornou muito popular na vida política. Ele assemelhava-se a Henry Clay, que era conhecido por sua memória de rostos. Dizem que Clay fez uma visita de algumas horas a uma pequena cidade do Mississipi,

em campanha eleitoral. Na multidão ao seu redor havia um homem idoso e caolho. Ele afirmou que Henry Clay certamente se lembraria dele. Clay olhou-o e disse:

“‘Nos encontramos em Kentucky vários anos atrás, não foi?’ ‘Sim’, retrucou o homem. ‘Você perdeu o olho?’, indagou Clay. ‘Sim, vários anos depois’, respondeu o homem. ‘Fique de perfil, por favor’, disse Clay. O homem assim o fez. Clay sorriu, triunfante, e disse: ‘Agora lembro... não era você no júri no caso Innes em Frankfurt, na Corte dos Estados Unidos mais de 20 anos atrás?’ ‘Sim, senhor!’, confirmou o homem, ‘Eu sabia que você me conhecia, não disse.’ A multidão exultou e Clay soube que estava a salvo naquela cidade.”

Vidocq, o famoso detetive francês, era conhecido por nunca esquecer o rosto de um criminoso que vira antes. Um exemplo célebre de seu poder é o caso de Delafranche, o falsificador que escapou da prisão e se escondeu em terras estrangeiras por mais de 20 anos. Depois desse período, ele voltou a Paris sentindo-se seguro, pois estava calvo, perdera um olho e o nariz estava mutilado. Ele disfarçara-se e estava barbado, para evitar ser reconhecido. Um dia Vidocq o encontrou na rua, o reconheceu de imediato e o prendeu. Exemplos assim podem ser multiplicados indefinidamente, mas o aluno terá de conhecer bastante bem as pessoas que possuem desenvolvida esta faculdade em um alto grau, assim não é necessária muita ilustração.

A maneira de desenvolver esta fase da memória é o desenvolvimento de outras fases – o cultivo do interesse e atenção. Rostos, em geral, não são muito interessantes. É apenas por sua análise e classificação que o estudo começa a criar interesse em nós. Recomenda-se o estudo de um bom trabalho elementar em fisionomia para aqueles que desejam desenvolver a faculdade de lembrar rostos; nesse trabalho o aluno deve notar os diferentes tipos de nariz, orelha, olho, queixo, testa etc., pois essa observação e reconhecimento tende a induzir um interesse no tema dos aspectos. Um curso rudimentar de estudo de desenhar rostos, particularmente perfis, também fará a pessoa “notar” e despertará seu interesse. Se pedirem para você desenhar um nariz, em especial de memória, você estará apto a dar atenção a interessada. O tema do interesse é vital. Se lhe mostrarem um

homem e disserem que na próxima vez que o encontrar e o reconhecer, ele lhe dará \$500, você estaria apto a estudar seu rosto com cuidado para reconhecê-lo depois; assim o mesmo homem, se lhe apresentado casualmente como “Sr. Jones”, não criaria nenhum interesse e as chances de reconhecimento seriam poucas.

Halleck afirma:

“Toda vez que entramos em um ônibus, vemos diferentes tipos de pessoas e há muito para ser notado sobre cada tipo. Toda fisionomia humana mostra uma história passada para quem sabe como olhar... Jogadores de sucesso tornam-se tão peritos em notar a menor mudança na expressão facial do oponente que estimarão o poder de sua mão pelos sinais involuntários que surgem no rosto e são freqüentemente verificados no instante que aparecem.”

De todas as classes, talvez os artistas são os mais aptos a formar um nítida imagem dos aspectos das pessoas que encontram – particularmente se forem pintores. Há exemplo de pintores retratistas célebres que podem executar um bom retrato depois de terem estudado cuidadosamente o rosto do modelo a ser pintado, pois sua memória lhes permite visualizar os aspectos. Alguns professores conhecidos de desenho instruíram seus alunos a darem uma olhada profunda no nariz, no olho, na orelha, no queixo e visualizá-lo claramente para poderem desenhar perfeitamente. Tudo é uma questão de interesse, atenção e prática. Sir Francis Galton¹ cita o exemplo do professor francês que treinou seus alunos nesta direção e depois de alguns meses de prática, eles não tinham dificuldade de representar imagens; mantendo-os firmes e desenhando-os corretamente. Ele afirma que a faculdade de visualização é usada assim:

“Uma faculdade importante em todas as ocupações técnicas e artísticas, que dá precisão para nossas percepções e justiça para nossas generalizações, está faminta pelo desuso, em vez de ser cultivada de tal modo que ‘como a vontade, traz o melhor retorno’. Creio que um sério estudo dos melhores meios de desenvolver e utilizar esta faculdade, sem prejudicar a prática do pensamento abstrato em símbolos, é um dos muitos desejados na ainda não formada ciência da educação.”

Fuller relata o método de um conhecido pintor, que foi ensinado por muitos professores de desenho e memória. Segundo seu relato:

“O conhecido pintor Leonardo da Vinci inventou o mais engenhoso método para identificar rostos; dizem que conseguia reproduzir de memória qualquer rosto que tenha analisado cuidadosamente apenas uma vez. Ele desenhou todas as formas possíveis de nariz, boca, queixo, olhos, orelhas e testa, numerou-as de 1, 2, 3, 4 etc., e as memorizou; assim, toda vez que vê um rosto que deseja desenhar ou pintar de memória, ele anota em sua mente que era queixo 4, olhos 2, nariz 5, orelhas 6 – ou outra combinação – e retendo a análise na memória, pode reconstruir o rosto quando quiser.”

Não podemos pedir que o aluno tente um sistema tão complicado e ainda assim uma modificação seria útil, ou seja, se começar a formar uma classificação de vários tipos de narizes, digamos sete, o romano, judeu, grego, dando-lhe a classe geral, como reto, arqueado, achatado e todas as outras variedades, logo reconheceria narizes quando os veria. O mesmo para as bocas, umas poucas classes para cobrir a maioria dos casos. Porém, de todos os aspectos, o olho é o mais expressivo e o mais fácil de lembrar, quando claramente notado. Os detetives confiam muito na expressão do olho. Se alguma vez você pegou completamente a expressão do olho de uma pessoa, então estará apto a reconhecê-la depois. Portanto, concentre-se nos olhos ao estudar rostos.

Um bom plano para desenvolver esta faculdade é visualizar à noite os rostos de pessoas que encontrou durante o dia. Tente desenvolver a faculdade de visualizar os aspectos daqueles que conhece – isto o fará iniciar direito. Desenhe-os na mente – veja-os com seu olho da mente, até poder visualizar os aspectos de cada velho amigo; faça o mesmo com os conhecidos, até poder visualizar os aspectos de todos que “conhece”. Então comece a acrescentar a sua lista ao recordar na imaginação, os aspectos de estranhos que encontrou. Com um pouco de prática você desenvolverá um grande interesse em rostos e sua memória em relação a eles e o poder de recordá-los aumentarão rapidamente. O segredo é estudar rostos – interessar-se por eles. Dessa maneira adicionará gosto à tarefa e prazer ao enfado. O estudo de fotografias também ajuda muito nesse trabalho – mas, estude-as em detalhe, não como um todo. Se conseguir criar suficiente

interesse nos aspectos e rostos, não terá problema em lembrá-los e recordá-los. As duas coisas caminham juntas.

Sir Francis Galton (1822 – 1911), antropólogo, meteorologista, matemático e estatístico inglês.

CAPÍTULO 13

COMO SE LEMBRAR DE LUGARES

Há uma grande diferença nos vários graus de desenvolvimento do “sentido de localidade” em pessoas diferentes. Essas diferenças podem ser traçadas diretamente ao grau de memória de uma fase ou faculdade da mente particular, que por sua vez depende do grau de atenção, interesse e uso dado na faculdade em questão. As autoridades em frenologia definem a faculdade de “localidade” assim:

“Percepção do lugar; recordação das visões dos lugares, estradas, cenários e a localização de objetos; em uma página idéias podem ser encontradas e posição em geral; a faculdade geográfica; o desejo de ver lugares e ter a habilidade de encontrá-los.”

Pessoas nas quais esta faculdade é desenvolvida a um alto grau parecem ter quase uma idéia intuitiva da direção, lugar e posição. Nunca se perdem ou se “confundem” quanto a direção ou lugar. Elas lembram de lugares que visitaram e sua relação no espaço entre si. Suas mentes são como mapas onde estão gravados várias estradas, ruas e objetos de visão em cada direção. Quando essas pessoas pensam em China, Labrador, Terra do Fogo, Noruega, Cabo da Boa Esperança, Tibete, ou outro lugar, parecem pensar “esta direção ou aquela direção” e não um vago lugar situado em uma vaga direção. Suas mentes pensam “Norte, Sul, Leste ou Oeste”, conforme consideram um dado lugar. Protegidos por graus encontramos pessoas no outro pólo da faculdade, que parecem considerar impossível lembrar qualquer direção ou localidade ou relação no espaço. Essas pessoas estão constantemente se perdendo em suas próprias cidades, temerosas de confiar em si mesma em um lugar estranho. Não têm sentido de direção ou lugar, e

não reconhecem uma rua ou cena que visitaram recentemente, sem falar nos que viajam pelo tempo. Entre esses dois pólos ou graus há uma vasta diferença, e é difícil entender que tudo é uma questão de uso, interesse e atenção. Isto pode ser provado por qualquer um que se der ao trabalho de desenvolver a faculdade e a memória de localidade em sua mente. Muitos o fizeram e qualquer um pode fazer o mesmo empregando os métodos apropriados.

O segredo do desenvolvimento da faculdade e memória de lugar e localidade foi mencionado no capítulo anterior, em conexão com o desenvolvimento da memória para nomes. A primeira coisa necessária é desenvolver interesse pelo tema. Comece “notando” a direção das ruas ou estradas nas quais viaja; os pontos de referência; as voltas da estrada; os objetos naturais no caminho. Estude mapas até despertar um novo interesse por eles, assim como o homem que usou a lista telefônica para se interessar por nomes. Procure um pequeno mapa e estude direção, distâncias, localização, formato de países etc., não como uma coisa mecânica, mas com vivo interesse no assunto. Se houvesse uma grande soma de dinheiro esperando por você em certas partes do globo, você manifestaria um decidido interesse na direção, localidade e posição desses lugares, além do melhor modo de chegar lá. Em pouco tempo você seria um livro de referência sobre esses lugares especiais. Ou se seu amor está esperando por você em algum lugar, faria o mesmo. A coisa toda está no grau de “querer” sobre o assunto. O desejo desperta interesse; interesse emprega atenção; e atenção traz uso, desenvolvimento e memória. Portanto, você deve primeiro querer desenvolver a faculdade da localidade – e querer “bastante”. O resto é uma questão de detalhe. Uma das primeiras coisas a fazer, depois de despertar o interesse, é observar com cuidado os pontos de referência e as posições relativas de ruas ou estradas nas quais anda. Muitas pessoas andam por uma nova rua ou estrada de uma maneira desligada, não notando o tipo de terra por onde passam. Isto é fatal para a memória de lugar. Você deve notar as vias públicas e as coisas pelo caminho. Pare nas estradas que se cruzam, ou esquinas e observe os pontos de referência, as direções gerais e posições relativas, até estarem fortemente impressas em seu cérebro. Comece vendo quantas coisas você pode lembrar mesmo em uma pequena caminhada de exercício. Quando retornar para casa, refaça o caminho mentalmente, e veja quanto de direção e de pontos de referência você pode lembrar. Pegue um lápis e esforce-se para fazer um mapa da sua rota, dando

direções gerais e notando os nomes de ruas e objetos de interesse principais. Fixe a idéia de “Norte” em sua mente quando começar e mantenha suas marcações durante toda a viagem ao fazer o mapa. Você ficará surpreso de quanto interesse desenvolverá em sua confecção. Será um ótimo jogo, além de fazê-lo sentir prazer em aumentar sua própria proficiência. Quando sair para caminhar, faça um círculo, dê quantas voltas for possível, a fim de exercitar sua faculdade de localidade e direção – mas sempre notando com cuidado direção e curso geral, para poder reproduzi-las corretamente no seu mapa quando voltar. Se você possui um mapa da cidade, compare-o com o seu pequeno mapa, refaça sua rota imaginando-a no mapa. Com um mapa da cidade ou rodoviário, você pode se divertir muito viajando novamente pela rota de suas pequenas jornadas.

Sempre anote os nomes das várias ruas pelas quais passa, assim como as que você cruza. Anote-as no mapa, e descobrirá que desenvolverá rapidamente a memória nesta direção – pois despertou o interesse e deu atenção. Fique orgulhoso de fazer o mapa. Se tiver um(a) companheiro(a), esforce-se para vencer o jogo – ambos irão pela mesma rota juntos e verão quem consegue lembrar o maior número de detalhes da jornada.

De valor igual e complementar é o plano de selecionar a rota a ser seguida no mapa, esforçando-se para fixar em sua mente as direções gerais, os nomes de ruas, retornos etc., antes de começar. Comece por mapear uma viagem curta, vá aumentando dia após dia. Depois de mapear a viagem, deixe o mapa de lado e faça a viagem em pessoa. Se quiser, leve o mapa e faça variações, de tempos em tempos. Saiba cada variação e forma possível do mapa, mas não dependa só dele; esforce-se para correlacionar o mapa impresso com o mental que está construindo em sua mente.

Se vai viajar para um lugar estranho, estude os mapas com cuidado antes de ir e exercite sua memória ao reproduzi-los com o lápis. Ao fazer a viagem, compare os lugares com seu mapa, e assim você descobrirá que está tendo um interesse inteiramente novo na viagem: ela começará significando algo para você. Se você vai viajar para uma cidade desconhecida, procure um mapa antes de começar, anote os pontos cardiais com a bússola, estude o mapa – as direções das ruas principais e as posições relativas dos principais pontos de interesse, construções etc. Assim, você não apenas desenvolverá sua memória de lugares e provará para si mesmo que não está perdido, mas também fornecerá uma fonte de um novo e grande interesse em sua visita.

As sugestões anteriores podem causar grande expansão e variação por parte de quem está praticando. A coisa toda depende de “notar” e usar a atenção, essas coisas, por sua vez, dependem de criar interesse no assunto. Se alguém “despertar e se interessar” sobre o assunto de localidade e direção pode se desenvolver nas linhas de memória de lugar a um grau quase inacreditável, em um curto período em comparação. Não há outra fase de memória que responde tão rapidamente ao uso e exercício como esta. Lembramos de uma senhora que era notoriamente deficiente na memória de lugar e se perdia depois de alguns quarteirões de seu lugar de chegada, onde quer que estivesse. Ela parecia sem qualquer sentido de direção ou localidade e se perdia em corredores de hotel, apesar de ter viajado o mundo todo, com seu marido, por anos. Em virtude de o casal ser inseparável, sem dúvida, o problema aumentou com o fato de ela depender de seu marido como piloto. Bem, a senhora perdeu seu piloto quando o marido morreu. Em vez de ficar desesperada, ela começou a aproveitar a ocasião – sem piloto, ela tinha de pilotar por si mesma.

Ela sentiu-se forçada a “despertar e notar”. Dedicou-se a viajar por alguns anos para terminar alguns assuntos de negócios do marido – como era boa mulher de negócios apesar da falta de desenvolvimento nessa linha – e para ficar segura, ela se forçou a se interessar para onde estava indo. Antes de os dois anos de viagem terminar, era tão boa viajante quanto seu marido tinha sido e era freqüentemente chamada como guia para outras pessoas que conhecia. Ela explicou assim:

“Não sei como fiz isso – apenas tinha de fazer, só isso... assim eu fiz.”

Outro exemplo de um “porque” de mulher. O que esta boa senhora “fez” foi conseguido por um acompanhamento instintivo do plano que sugerimos. Ela “apenas tinha de” usar mapas e “notar”. E essa é toda a história.

Assim, também verdadeiros são os princípios por traz deste método de desenvolvimento de memória de lugar, aquela deficiente, desde que crie intenso interesse, e você fique firme, pode desenvolver a faculdade a tal ponto que conseguirá quase rivalizar com o gato que “sempre volta”, ou o cão que “você não pode perder”. Os índios, árabes, ciganos e outras pessoas das planícies, florestas, desertos e montanhas têm a faculdade tão altamente desenvolvida que parece um sentido extra. A questão é “notar” agudo pela

necessidade, uso e exercício contínuos, a um alto grau. O cérebro responderá à necessidade se uma pessoa como a senhora “apenas tinha de”. As leis da Atenção e Associação trabalharão as mil maravilhas quando postas para trabalhar por Interesse ou necessidade, seguido por exercício e uso. Não há magia no processo – apenas “quero” e “mantenha-se”, é só. Você é persistente o bastante – é determinado?

CAPÍTULO 14

COMO SE LEMBRAR DE NÚMEROS

A faculdade do número – isto é, a faculdade de saber, reconhecer e lembrar números na relação abstrata e entre si difere muito materialmente entre os indivíduos. Para alguns, números são apreendidos e lembrados com facilidade, já para outros que não possuem interesse, atração ou afinidade, conseqüentemente não estão aptos a lembrá-los. As principais autoridades admitem que a memorização de datas, números etc. é a mais difícil das fases da memória. Porém, todos concordam que a faculdade pode ser desenvolvida por prática e interesse. Houve exemplos de pessoas que desenvolveram esta faculdade da mente a grau quase inacreditável; outras começaram com uma aversão a número e desenvolveram interesse que resultou na aquisição de um notável grau de proficiência nessas linhas.

Muitos matemáticos e astrônomos famosos desenvolveram maravilhosas memórias para números. Dizem que Herschel podia lembrar todos os detalhes de intrincadas operações em seus cálculos astronômicos, até mesmo frações. Ele era capaz de realizar cálculos mentalmente, sem o uso de caneta ou lápis e ditava para seu assistente todos os detalhes do processo, incluindo os resultados finais. Tycho Brahe, o astrônomo, possuía também uma memória similar. Comenta-se que ele se opôs a consultar tabelas impressas de raízes quadradas e cúbicas, e assim memorizou todas, realizando esta incrível tarefa em metade de um dia – isto exigiu a memorização de mais de 75.000 relações de números. Euler, o matemático que ficou cego com a idade, não podendo mais consultar suas tabelas, também as memorizou. Dizem que ele podia repetir por recordação as primeiras seis potências de todos os números de um a 100.

Wallis, outro matemático, era um prodígio a esse respeito. Comenta-se que ele podia extrair, mentalmente, a raiz quadrada de um número com 40

casas decimais, e em uma ocasião extraiu dessa forma a raiz cúbica de um número com 30 dígitos. Dizem que Dase multiplicava mentalmente dois números de 100 dígitos cada. Um jovem chamado Mangiamele podia realizar façanhas aritméticas mentais. Os relatos mostram que num teste diante de membros da Academia de Ciências francesa, ele extraiu a raiz cúbica de 3.796.416 em 30 segundos; a raiz décima de 282.475.289 em três minutos. Resolveu também de imediato a seguinte questão feita por Arago: “Qual número tem a seguinte proporção: se cinco vezes o número é subtraído do cubo mais cinco vezes o quadrado do número, e nove vezes o quadrado do número subtraído do resultado, o resto será 0?” A resposta, “5”, foi dada de imediato, sem precisar escrever o número no papel ou lousa. Um caixa de um banco de Chicago pôde refazer mentalmente as contas da instituição financeira, que foram destruídas em um grande incêndio, e seus cálculos, aprovados pelo banco e correntistas, estavam em perfeito acordo com outros memorandos, e, no caso, o trabalho realizado por ele foi só de sua memória.

Bidder podia contar instantaneamente o número de moedas na soma de £868.42s.121d. Buxton calculou mentalmente o número de oitavos cúbicos de uma polegada que havia na massa quadrangular de 23.145.789 jardas de comprimento, 2.642.732 jardas de largura e 54.965 jardas de espessura. Calculou também mentalmente as dimensões de um estado irregular de cerca de 1.000 acres, com o conteúdo em acres e jardas quadradas, reduzindo depois para polegadas quadradas e posteriormente para infinitésimos quadrados, estimando 2.304 para polegada quadrada, 48 para cada lado. O matemático prodígio, Zerah Colburn, foi talvez o mais notável de todos. Quando criança começou a desenvolver as mais incríveis qualidades mentais quanto a números. Ele podia de imediato fazer cálculos mentais do exato número de segundos ou minutos que havia em um dado tempo. Em uma ocasião, ele calculou o número de minutos e segundos contidos em 48 anos, e a resposta “25.228.800 minutos e 1.513.728.000 segundos” foi dada quase instantaneamente. Ele podia multiplicar de imediato qualquer número de um a três dígitos por outro número com o mesmo número de dígitos; os fatores de qualquer número com seis ou sete dígitos; as raízes quadrada e cúbica e os números primos de qualquer número dado. Ele elevou mentalmente à potência de oito, progressivamente, para à de 16, e o resultado começa com 281.474.976.710.656; a raiz quadrada de 106.929, que era 5. Ele extraiu

mentalmente a raiz cúbica de 268.336.125; as quadradas de 244.999.755 e 1.224.998.155. Em cinco segundos calculou a raiz cúbica de 413.993.348.677. Também encontrou os fatores de 4.294.967.297, que antes havia sido considerado um número primo. Ainda calculou mentalmente a raiz quadrada de 999.999, que é 999.998.000.001, e multiplicou o número por 49, o produto pelo mesmo número, e o total por 25 – este uma medida extra.

A grande dificuldade em lembrar números para a maioria das pessoas é o fato de eles “não significarem nada para elas” – isto é, os números são pensados apenas em sua fase e natureza abstrata, como resultado muito mais difícil de lembrar que as impressões recebidas dos sentidos da visão ou som. O remédio, portanto, fica aparente quando reconhecemos a fonte da dificuldade, que é: torne o número tema de impressões sonoras e visuais. Anexe a idéia abstrata de números ao sentido de impressões visuais e auditivas, ou ambas, de acordo com o que é o mais bem desenvolvido no seu caso particular. Pode ser difícil lembrar “1848” como uma coisa abstrata, mas é comparativamente fácil lembrar o som de “mil oitocentos e quarenta e oito”, ou o formato de “1848”. Se repetir o número para si mesmo até pegar a impressão sonora, ou visualizar com facilidade a fim de lembrar tê-lo visto, então, estará apto a lembrar melhor do que apenas pensar sem uma referência de som ou forma. Pode esquecer que o número de uma certa loja ou casa é 3.948, mas vai lembrar facilmente o som das palavras faladas “três mil novecentos e quarenta e oito”, ou a forma de “3.948” que aparece em sua visão da porta do lugar. Neste caso, você associa o número à porta, assim quando visualiza a porta, visualiza o número.

Kay, quando fala de visualização, ou reprodução de imagens mentais de coisas para serem lembradas, afirma:

“Aqueles que se distinguiram por seu poder de realizar longos e intrincados processos de cálculos mentais devem o fato à mesma causa.”

Taine comenta:

“Crianças acostumadas a calcular de cabeça escrevem mentalmente com giz em lousas imaginárias os números em questão, todas as operações

parciais e a soma final, assim vêem internamente as linhas diferentes de números brancos com os quais estão preocupadas. Young Colburn, que nunca foi à escola e não sabia nem ler nem escrever, dizia que, quando fazia os cálculos, ‘os via claramente diante dele’. Outra pessoa afirmou que ele ‘via os números em que estava trabalhando como se estivessem escritos na lousa’.”

Bidder salienta:

“Se faço somas mentalmente, isso se processa em uma forma visual em meu cérebro, de fato não posso conceber outra maneira possível de fazer aritmética mental.”

Conhecemos *office-boys* que nunca lembravam o número do endereço até repetirem para si mesmos várias vezes – eles memorizavam o som e não esqueciam mais. Outros esqueciam o som, ou não conseguiam registrá-los na mente, mas depois de ver o número na porta de um escritório ou loja, podiam repeti-lo no momento que o viam, dizendo mentalmente “posso ver os números na porta”. Você encontrará pessoas que lembram números ou dígitos assim, e poucos podem lembrá-los com coisas abstratas. Quanto a este assunto, é difícil para a maioria das pessoas pensar em um número, abstratamente. Tente e assegure-se se não pode se lembrar do número ou do som das palavras, ou como uma imagem mental ou a visualização da forma dos números. A propósito, ou a visão ou o som, o tipo particular de lembrança é o seu melhor modo de lembrar números, e conseqüentemente lhe dará as linhas nas quais prosseguir para desenvolver a fase da memória.

A lei da associação pode ser usada com vantagem na memorização de números; por exemplo, sabemos de uma pessoa que lembrava o número 186.000 (o número de milhas por segundo que viajava as ondas de luz) associado ao número do antigo local onde o pai trabalhava, “186”. Outro lembrava o número do telefone “1876” ao recordar a Declaração da Independência. Outro, o número de estados na União ao associá-lo aos dois últimos números de seu local de trabalho. Mas o melhor modo de memorizar datas, números especiais ligados a eventos etc. é visualizar uma imagem do evento com a imagem da data ou número, combinando as duas coisas em uma imagem mental, e assim a associação será preservada

quando a imagem for recordada. Recite, por exemplo, “Em mil quatrocentos e noventa e dois, Colombo viajava pelo oceano azul”, ou “Em mil oitocentos e sessenta e um, a guerra Civil começou” etc., de lugares e usos associados. É melhor cultivar “visão ou som” de um número que depender de métodos associativos limitantes baseados em vínculos artificiais.

Finalmente, como dissemos nos capítulos anteriores, antes que possa desenvolver uma boa memória de um assunto, cultive primeiro um interesse sobre ele. Mantenha vivo seu interesse em números trabalhando alguns problemas matemáticos de vez em quando e descobrirá que os números começarão a despertar novo interesse em você. Um problema elementar de aritmética, usado com interesse, o iniciará na estrada de “Como se Lembrar de Números” mais que uma dezena de livros sobre o assunto. Tenha na memória as três regras: “Interesse, Atenção e Exercício” – a última é a mais importante, pois sem esta as outras não funcionam. Você ficará surpreso ao ver quantas coisas interessantes pode fazer com os números. A tarefa de fazer aritmética elementar não é tão “árida” como quando era criança. Você descobrirá todo tipo de coisas “estranhas” em relação aos números.

Apresentamos uma “amostra” para chamar a sua atenção:

O número “1” e as casas atrás com vários “zeros”, assim:
1.000.000.000.000 – quantos “zeros” ou cifras quiser. Divida o número por “7”. Encontrará que o resultado é sempre “142.857”, e então outro “142.857”, infinitamente, se deseja calcular o máximo que puder. Esses seis números se repetirão. Multiplique “142.857” por “7” e seu produto será vários “9”.

Pegue qualquer número, escreva seu inverso e subtraia o último do primeiro, assim:

$$\begin{array}{r} 117.761.909 \\ - 90.910.771 \\ \hline 26.845.138 \end{array}$$

e descobrirá que o resultado sempre se reduzirá a “9”, e sempre será múltiplo de 9. Tome qualquer número composto de dois ou mais números, e subtraia da soma adicionada dos números separados, e o resultado sempre será um múltiplo de 9, assim:

184

$$\underline{1 + 8 + 4 = 13}$$

$$171/9 = 19$$

Comentamos exemplos familiares apenas para lembrá-lo que há muito mais coisas interessantes em meros números que se supõe. Se puder criar interesse neles, estará no início da estrada da memorização de números. Faça com que os números “signifiquem algo” para você, e o resto é uma questão de detalhes.

CAPÍTULO 15

COMO SE LEMBRAR DE MÚSICA

Como todas as outras faculdades da mente, a da música, ou tom, manifesta-se em vários graus em cada indivíduo. Para alguns, a música parece ser agarrada quase instintivamente, enquanto outros a adquirem apenas com grande esforço e trabalho. Para alguns, a harmonia é natural, e outros, por questão de repulsa, não reconhecem a diferença entre duas harmonias a não ser em casos extremos. Alguns parecem ter a alma da música, outros não têm a concepção do que possa ser alma da música. As diferentes fases do conhecimento de música estão manifestadas. Alguns tocam corretamente só de ouvir, mas são ineficientes quando devem tocar as notas. Outros tocam corretamente de uma maneira mecânica, mas não retêm na memória da música o que ouviram. De fato, há bons músicos que combinam as duas faculdades – a percepção de ouvido para música e a habilidade de executar corretamente as notas.

Há muitos casos de registros nos quais poderes extraordinários de memória referentes à música foram manifestados. Fuller relata os seguintes exemplos desta particular fase de memória: Carolan, o maior poeta irlandês, encontrou certa vez um conhecido músico e o desafiou a testar suas respectivas habilidades musicais. O desafio foi aceito e o rival de Carolan tocou em seu violino um dos mais difíceis concertos de Vivaldi. Ao final da performance, Carolan, que nunca ouvira a peça antes, tomou sua harpa e tocou o concerto do começo ao fim sem cometer um único erro. Seu rival aplaudiu, satisfeito pela superioridade de Carolan. Beethoven podia reter em sua memória qualquer composição musical que ouvia, apesar da complexidade, e podia reproduzir a maior parte. Ele podia tocar de memória qualquer uma das composições em *Cravo bem afinado* de Bach, com 48 prelúdios e o mesmo número de fugas cuja complexidade de movimento e

dificuldade de execução são quase inigualáveis, pois cada composição é escrita no estilo de contraponto mais obscuro.

“Mozart, aos quatro anos, podia lembrar nota por nota, elaborar solos em concertos que ouvira; podia aprender um minueto em meia hora e compor peças curtas nessa idade. Aos seis anos, foi capaz de compor sem a ajuda de um instrumento e continuou progredindo o conhecimento musical rapidamente na memória. Aos 14 anos, ele foi para Roma, na Semana Santa. Na Capela Sistina, realizava-se a apresentação diária do Miserere de Allegri, a partitura que Mozart queria obter, e da qual descobriu que não podia fazer cópias. Ele ouviu atentamente a performance, e no final escreveu a partitura de memória sem um erro. Outra vez, pediram que Mozart contribuísse com uma composição original a ser realizada por um conhecido violinista e ele mesmo em Viena para o imperador Joseph. Ao chegar ao local designado Mozart descobriu que esquecera de trazer uma parte. Ele colocou um papel em branco em sua frente e tocou sua parte de memória sem um erro. Quando a ópera Don Giovanni foi realizada pela primeira vez, não houve tempo para copiar a partitura para o cravista, então Mozart fez a mesma coisa, regeu toda a ópera e tocou o acompanhamento das canções e coros ao cravo, sem nenhuma anotação diante dele. Há também muitos exemplos da notável memória musical de Mendelssohn. Ele certa vez deu um grande concerto em Londres, no qual foi produzida a sua Abertura de Sonhos de uma noite de verão. Havia apenas uma cópia da partitura completa, de responsabilidade do organista da Catedral de St. Paul, que infelizmente a deixara na carruagem. Mendelssohn escreveu outra de memória, sem um erro. Outra vez, quando estava pronto para dirigir a performance pública de da Paixão segundo São Mateus Bach, descobriu, ao subir na plataforma do regente, que havia ali a partitura de outra composição, trazida por engano. Sem hesitar, Mendelssohn regeu com sucesso a complicada obra de memória, virando automaticamente as páginas da partitura diante dele, de modo que nenhuma sensação de desconforto pudesse entrar na mente dos músicos e cantores. Dizem que Gottschalk podia tocar de memória milhares de composições, incluindo muitas de Bach. O conhecido regente Vianesi raramente tinha a partitura diante de si ao reger uma ópera, sabia cada nota de muitas óperas de memória.”

Há duas fases da memória que devem entrar na “memória de música” – a memória de tom e a memória de notas. A memória de tom, é claro, está na classe de impressões auditivas, e o que foi dito quanto a elas também se aplica a este caso. A memória de notas está na classificação das impressões visuais, e as regras desta classe de memória aplicam-se a este caso. Para o cultivo da memória de tom, o principal conselho é que o aluno crie interesse ativo em tudo o que diz respeito ao som da música e aproveite toda oportunidade para ouvir boa música, esforçando-se para reproduzi-la na imaginação ou memória. Faça esforço para entrar no espírito da música até ele se tornar parte de você. Não basta apenas ouvir, sinta seu significado. Quanto mais a música “significar para você”, mais facilmente se lembrará dela. O plano seguido por muitos alunos, particularmente os de música vocal, é ter cada compasso de uma peça tocado várias vezes até poderem cantarolá-lo corretamente, adicionando mais alguns, depois mais alguns e assim por diante. Cada adição deve ser revista em conexão com a aprendida antes, assim a cadeia de associação pode permanecer inteira. O princípio é o mesmo da criança aprendendo o bê-á-bá, ou seja, “B” depois de “A”. Com a constante adição de “só mais um” acompanhada de freqüentes revisões, peças longas e difíceis podem ser memorizadas.

A memória das notas pode ser desenvolvida pelo método citado – o método do aprendizado de alguns compassos, a adição de mais alguns e a freqüente revisão do que aprendeu formam vínculos de associação com a prática contínua. Sendo o método de impressão visual e o tema de suas regras, observe a idéia da visualização – que é aprender cada compasso até poder vê-lo com o “olho da mente”. Nest,a como em outras impressões visuais, você será muito ajudado por sua memória de som de notas, além de sua aparência. Tente associar os dois, assim, quando ver uma nota, ouvirá seu som; e quando ouvir o som, verá como aparece na partitura. Esta combinação de impressões visual e sonora lhe dará o benefício de dupla impressão de sentido, que resulta na duplicação da eficiência da memória. Além de visualizar as notas, o aluno deve adicionar a aparência dos vários símbolos que denotam a chave, o tempo, o movimento, a expressão etc., assim pode cantarolar as notas visualizadas, com expressão e interpretação corretas. Mudanças de chave, tempo ou movimento devem ser cuidadosamente anotadas na memorização das notas. Acima de tudo, memorize o sentimento daquela particular parte da partitura, assim você pode não apenas ver e ouvir, mas sentir o que está recordando.

Devemos aconselhar o aluno a praticar a memorização de músicas simples no início, por várias razões. Uma delas é que essas músicas são facilmente memorizadas em si e a cadeia de fácil associação é geralmente mantida.

Nesta fase da memória, como nas outras, aconselhamos: crie interesse; dê atenção; pratique e exercite. Você já deve estar cansado dessas palavras – elas constituem os princípios do desenvolvimento da memória retentiva. As coisas devem estar impressas na memória, antes de poderem ser recordadas. Isto deve ser lembrado em cada consideração sobre o assunto.

CAPÍTULO 16

COMO SE LEMBRAR DE OCORRÊNCIAS

A fase da memória que se manifesta na recordação de ocorrências e detalhes da vida diária é a mais importante que pereceria no início. A pessoa comum tem a impressão que se lembra muito bem das ocorrências diárias em sua vida profissional ou social, por isso ficará surpresa com a afirmação de que de fato se lembra muito pouco do que acontece ao longo do dia. Para provar quão pouco esse tipo é de fato lembrado, o aluno deve deixar o livro de lado, forçando a mente recordar os incidentes do mesmo dia da semana anterior. Ele ficará surpreso ao ver quão pouco do que aconteceu naquele dia será de fato capaz de recordar. Tente o mesmo experimento com as ocorrências de ontem – o resultado será uma surpresa. É verdade que se ele for lembrado de alguma ocorrência particular, a recordará, mais ou menos distintamente, mas fora disso não se lembrará de nada. Imagine-se testemunhando no tribunal, sobre os acontecimentos do dia anterior, ou do dia da semana anterior?

A razão para ele não se lembrar dos eventos mencionados está no fato de não ter se esforçado no momento para imprimir esses acontecimentos na mentalidade subconsciente. Ele permite que os eventos passem por sua atenção, como o proverbial “sem efeito algum”. Ele não quer ser incomodado com a recordação de bagatelas e o esforço de escapar delas, assim ele cometeu o erro de não as guardar. Há uma enorme diferença entre viver no passado e guardar registros do passado para possível referência futura. Permitir que os registros de cada dia sejam destruídos é como rasgar papéis comerciais importantes no escritório a fim de abrir espaço nos arquivos.

Se alguém se der ao trabalho de ir nessa direção, não é aconselhável gastar muito esforço mental em guardar cada detalhe importante do dia na

mente, pois há uma maneira mais fácil para tal. Referimo-nos à prática de rever as ocorrências de cada dia, quando terminar o dia de trabalho. Se reviver mentalmente as ocorrências de cada dia à noite, descobrirá que o ato de rever empregará a atenção até registrar os eventos de tal maneira que estarão à disposição, se forem necessários. É como preencher os papéis comerciais do dia, para possíveis referências futuras. Além da vantagem, essas revisões servirão para você também se lembrar de muitas pequenas coisas de importância imediata e que fugiram de sua recordação pela razão que algo as seguiu no campo de atenção.

Você descobrirá que um pouco de prática permitirá rever os eventos do dia, em um curto espaço de tempo, com um surpreendente grau de precisão de detalhe. Parece que o cérebro responderá de imediato à sua demanda. O processo parece uma digestão mental, ou melhor, uma ruminação mental, semelhante ao que a vaca faz ao “mastigar o capim”. A coisa é o “jeito” adquirido facilmente com um pouco de prática. Você será recompensado pelo tempo e trabalho gastos. Como dissemos, não apenas tem a vantagem de guardar esses registros do dia para uso futuro, como também terá a atenção despertada para muitos detalhes importantes que lhe escapavam e muitas idéias importantes surgirão no momento de “ruminação” ociosa. Faça essa tarefa à noite, quando se sentir à vontade – não faça isso depois que se deitar. A cama é feita para dormir, não para pensar. Descobrirá que o subconsciente ficará desperto para o fato que deve lembrar, depois para os registros do dia, “notando” o que acontece, de uma maneira mais diligente. O subconsciente responde ao chamado de uma maneira surpreendente, quando compreende o que é necessário. Você verá que muito da virtude do plano recomendado consiste no fato de na revisão haver o emprego da atenção em uma maneira impossível durante o corrido dia de trabalho. As vagas impressões são examinadas, e a atenção do exame e a revisão aprofundam a impressão em cada caso, e assim podem ser reproduzidas depois. Em uma frase: é o aprofundamento das impressões vagas do dia.

Thurlow Weed, um político conhecido, de séculos atrás, testemunhou a eficácia do método, em suas *Memórias*. Seu plano era um pouco diferente do que nós mencionamos, porém, verá que envolve os mesmos princípios – a mesma psicologia. O sr. Weed comenta:

“Alguns de meus velhos amigos costumavam pensar que eu era ‘talhado’ para a política, mas vi de imediato uma fraqueza fatal. Minha memória era

uma peneira. Não conseguia me lembrar de nada. Datas, nomes, compromissos, rostos – tudo sumia. Disse para minha esposa, ‘Catherine, nunca serei um político de sucesso, pois não consigo me lembrar, uma necessidade primordial para um político. Um político que vê alguém uma vez nunca deve esquecê-lo.’ Minha esposa respondeu que eu devia treinar minha memória. Quando cheguei em casa aquela noite, fiquei sozinho e empreguei 15 minutos tentando recordar em silêncio e com precisão os principais eventos do dia. No início, eu me lembrava de pouco – recordo-me que mal podia lembrar o meu café-da-manhã. Depois de alguns dias de prática, descobri que eu podia me lembrar mais. Os eventos voltavam em minutos, com precisão, mais vívidos que da primeira vez. Quinze dias depois, Catherine comentou ‘por que não me relata os eventos do dia em vez de lembrar para si mesmo? Seria mais interessante e meu interesse seria um estímulo para você.’ Por ter muito respeito pela opinião de minha esposa, comecei o hábito da confissão oral, que continuei por quase 50 anos. Toda noite, antes de ir dormir, contava a ela tudo que podia me lembrar que me acontecera, ou sobre mim, durante o dia. Lembrava geralmente os pratos do café-da-manhã, do jantar e chá; as pessoas que vira, o que elas disseram; os editoriais que lera no jornal, fazendo um resumo; mencionava todas as cartas que lera e recebera e a linguagem usada, o mais próximo possível; quando havia caminhado ou cavalgado – contava-lhe tudo o que vira. Descobri que podia fazer melhor minhas lições a cada ano, e em vez de a prática ficar enfadonha, tornou-se um prazer. Estou em dívida com esta disciplina para uma memória de tenacidade incomum, e recomendo a prática a todos que desejam guardar os fatos, ou esperam ter muito o que fazer com homens influentes.”

O aluno cuidadoso, depois de ler as palavras de Thurlow Weed, verá nelas o método de recordar a classe de ocorrências particulares mencionadas nesta lição, e também uma maneira de como todo o campo da memória pode ser treinado e desenvolvido. O hábito de rever e “dizer” as coisas que percebe, que faz e pensa durante o dia forma naturalmente os poderes de futura observação, atenção e percepção. Se está testemunhando uma coisa que sabe que deverá descrever para outra pessoa, aplique instintivamente sua atenção nisso. O conhecimento que usará para descrever a coisa acionará o interesse ou necessidade, que poderá estar faltando. Se “sentir” coisas com o conhecimento que deverá contar depois,

dará interesse e atenção para fazer impressões agudas, claras e profundas na memória. Neste caso, ver e ouvir tem “um significado” e um propósito para você. Além disso, o trabalho de rever estabelece um hábito de mente desejável. Se não quer relatar as ocorrências para outra pessoa, aprenda a contá-las para si mesmo à noite. Faça você mesmo. Há um segredo valioso da memória neste capítulo – se for esperto para aplicá-lo.

CAPÍTULO 17

COMO SE LEMBRAR DE FATOS

Falando desta fase da memória, usamos a palavra “fato” no sentido de “um item de conhecimento incerto”, e não no sentido de “um acontecimento” etc. Neste sentido, a Memória de Fatos é a habilidade para armazenar e recordar os itens de conhecimento com alguma coisa particular a considerar. Se estamos considerando o tema “Cavalo”, os “fatos” que desejamos lembrar são os vários itens de informação e conhecimento com relação a cavalo, que adquirimos durante nossa experiência – fatos que vimos, ouvimos ou lemos quanto ao animal em questão. Estamos continuamente adquirindo informação sobre todos os tipos de assuntos e quando desejamos coletá-los, geralmente descobrimos que a tarefa é difícil, mesmo que as impressões originais eram bem claras. A dificuldade é em razão de vários fatos estarem associados em nossas mentes apenas por contigüidade no tempo ou lugar, as associações de relação sendo perdidas. Em outras palavras, não classificamos e indexamos adequadamente partes das informações e não sabemos onde começar a procurá-las. É como a confusão do homem de negócios que mantém seus papéis em um barril, sem índice ou ordem. Ele sabia que “estava tudo lá”, mas era difícil encontrar quando precisava. Ou somos como o tipógrafo cujo tipo ficou “manchado” e foi jogado em uma grande caixa, sendo que, toda vez que tentar preparar a página de um livro, será difícil para ele, se não impossível, realizar a tarefa ao passo que, cada letra estivesse na “caixa” apropriada, ele comporia a página em um curto espaço de tempo.

O tema de associação por relação é uma das coisas mais importantes no assunto do raciocínio, e o grau de pensamento correto e eficiente depende materialmente disso. Não é suficiente para nós apenas “saber” uma coisa –

precisamos saber onde encontrá-la quando desejamos. Como o juiz Sharswood, da Pensilvânia, disse:

“Não basta saber a lei, é preciso saber onde ela está.”

Kay comenta:

“Com as associações formadas por contigüidade no tempo ou espaço temos pouco controle. Elas são acidentais, dependendo da ordem na qual os objetos estão presentes na mente. Por sua vez, a associação por similaridade está mais em seu poder, pois nós, de certa forma, selecionamos esses objetos que devem ser associados e os reunimos na mente. No entanto, devemos ter cuidado ao associar essas coisas que desejamos e recordar outras; as associações formadas devem ser baseadas em semelhanças fundamentais e essenciais, e não apenas nas superficiais ou casuais. Quando coisas são associadas por suas qualidades acidentais e não essenciais, por suas relações superficiais e não fundamentais, não estarão disponíveis quando desejarmos e serão de pouco uso real. Quando associamos o que é novo com o que mais se parece na mente, o colocamos no lugar apropriado em nossa fábrica de pensamentos. Por meio da associação por similaridade, reunimos nossas idéias em grupos separados, e é de importância fundamental que todas que mais se parecem entre si estejam em um mesmo grupo.”

A melhor maneira de adquirir associações corretas, e muitas, para um fato separado que deseja guardar para poder recordar quando necessário – alguma informação útil ou conhecimento interessante, que “pode estar à mão” – é analisá-lo, bem como suas relações. Isso pode ser feito perguntando-se – cada coisa que associa a ele em suas respostas é uma “referência cruzada” adicional, que pode encontrar rapidamente quando desejar. Kay afirma:

“Pode-se dizer que o princípio de fazer perguntas e obter resposta caracteriza todo o esforço intelectual.”

Esse é o método pelo qual Sócrates e Platão ampliavam o conhecimento de seus alunos, preenchendo as lacunas e incorporando novos fatos aos já conhecidos. Quando quiser considerar um fato, faça as seguintes questões:

1. De onde vem ou qual a sua origem?
2. O que o causou?
3. Qual é seu histórico ou registro?
4. Quais são seus atributos, qualidades e características?
5. A quais coisas eu posso associá-lo rapidamente? Como é?
6. Para que serve, como pode ser usado, o que posso fazer com ele?
7. O que prova, o que posso deduzir?
8. Quais são os resultados naturais, o que acontece por causa dele?
9. Qual o seu futuro; e seu fim ou finalidade natural ou provável?
10. O que penso dele, quais são minhas impressões gerais?
11. O que sei disso, sua informação geral?
12. O que ouvi sobre isso, de quem e quando?

Caso se dê ao trabalho de examinar qualquer “fato” por esse rígido exame, não apenas ligará centenas de outros fatos convenientes e familiares, como se lembrará de imediato da ocasião, mas também criará um novo tema de informação geral em sua mente, e este fato particular será o pensamento central. Sistemas similares de análises foram publicados e vendidos por vários professores, por altos preços – e muitas pessoas consideraram que os resultados justificaram os gastos. Não aja com superficialidade.

Com quanto mais outros fatos conseguir fazer associação, mais “ganchos” terá para colocar fatos – mais “fios soltos” para puxar o fato para o campo da consciência –, mais referências cruzadas com o fato. Quanto mais associações você fizer ao fato, mais “significado” ele terá para você, mais interesse será criado em sua mente. Além disso, será mais provável a recordação “automática” ou involuntária do fato quando pensar em algum assunto associado, ou seja, ele virá à sua mente naturalmente em conexão com algo – de uma maneira “isso me lembra”. E, quanto mais freqüentemente se “lembrar” involuntariamente, mais clara e profunda a impressão se torna nos registros de sua memória. Quanto maior a freqüência de uso do fato, mais fácil será lembrar quando necessário. A caneta favorita do homem sempre está em sua mão em uma posição

lembrada, enquanto o apagador ou coisa similar menos usada tem de ser procurada, em geral sem sucesso. Quanto mais associações você fizer ao fato, maior a probabilidade de usar a freqüência.

Outro ponto a ser lembrado é que a futura associação de um fato depende muito do seu sistema de arquivar ocorrências. Se pensar nisso quando se esforçar para guardar um episódio para referência futura, estará apto a encontrar o melhor lugar mental para ele. Arquive-o junto à coisa com a qual mais se parece, ou com a qual tem a relação mais familiar. A criança faz assim, involuntariamente – é um modo natural. Por exemplo, ela vê uma zebra, arquiva o animal como “burro com listras”, uma girafa como “cavalo de pescoço comprido”, um camelo como “cavalo com pernas muito longas, dobradas, pescoço comprido e montes nas costas”. A criança sempre associa seu novo conhecimento ou fato a algum fato ou conhecimento familiar – às vezes, o resultado é surpreendente, mas ela lembra assim. A criança crescida fará melhor se criar elos similares da memória. Associa uma nova coisa a alguma coisa antiga e familiar. É fácil quando se “pega o jeito”. A lista de questões dadas apresenta muitos vínculos para seu cérebro. Use-os.

Se precisar de qualquer prova da associação por relação e das leis que governam sua ação terá apenas de recordar a “cadeia de pensamento” ou a “cadeia de imagens” comuns na mente, que nos torna conscientes quando estamos divagando ou fantasiando, ou mesmo com o pensamento geral sobre qualquer tema. Verá que toda imagem, idéia mental ou recordação está associada e ligada ao pensamento anterior e posterior. É uma cadeia sem fim, até algo quebrá-la. Um fato surge na mente, aparentemente do espaço e sem qualquer referência com nada. Em tais casos, descobrirá que isso ocorre ou porque estabeleceu previamente sua mentalidade subconsciente para trabalhar em algum problema, ou recordação, e o *flash* era o resultado atrasado; ou o fato surgiu em sua mente por uma associação a outro fato, que por sua vez provém do fato precedente e assim por diante. Você ouve um apito distante e pensa em um trem, depois na jornada, depois em algum lugar distante, depois em alguém naquele lugar, depois em algum evento na vida daquela pessoa, depois em um evento similar na vida de outra pessoa, depois em outra pessoa, depois no irmão ou irmã dela, depois na última empreitada do irmão, depois no negócio, depois em outro negócio parecido, depois em alguém nesse outro negócio, depois em quando lidou com um homem que conhece, depois no fato de outro homem com nome

similar ao último homem lhe dever dinheiro, depois na sua determinação de ter o dinheiro, depois em fazer um pedido para o advogado ver se não consegue o dinheiro, apesar de o homem ter sido “executado” no ano passado, do apito da locomotiva distante para uma possível cobrança. Esquecidos os vínculos, o homem dirá que “de repente pensou” no devedor, ou que “surgiu de repente” etc. Isso não é nada senão a lei da associação. Além disso, descobrirá que toda vez que ouvir a designação “associação de idéias mental” se lembrará do que acabamos de mostrar. Criamos um novo vínculo na cadeia de associação para você, que daqui a alguns anos surgirá em sua mente.

CAPÍTULO 18

COMO SE LEMBRAR DE PALAVRAS ETC.

No capítulo anterior apresentamos vários exemplos de pessoas com uma memória de palavras, sentenças etc. bem desenvolvida. A História está repleta de casos. Os modernos estão além dos antigos a este respeito, provavelmente porque não há a necessidade atual de façanhas de memória que eram aceitas como lugar comum e dentro das expectativas. Entre os antigos, quando a impressão era desconhecida e os manuscritos escassos e valiosos, havia o costume de as pessoas aprenderem “de cor” os vários ensinamentos sagrados de suas religiões. Os livros sagrados dos hindus eram transmitidos desse modo, e era comum entre os judeus a recitação dos livros de Moisés e os profetas, de memória. Até hoje são ensinados aos muçulmanos fiéis o Alcorão de memória. A investigação revela que foram usados processos de memorização idênticos a desses livros sagrados, além da recordação – o método natural, diferentemente do artificial. Portanto, devemos dedicar este capítulo somente a esse método, no qual poemas ou prosa podem ser aprendidos de memória e lembrados de imediato.

Esse natural método de memorização de palavras, sentenças ou versos não é fácil. É um sistema que deve ser desenvolvido com trabalho constante e revisão fiel. Deve-se começar e prosseguir. O resultado desse trabalho surpreenderá quem não está familiarizado. É o mesmo método que hindus, judeus, muçulmanos, nórdicos e outros memorizavam os milhares de versos e centenas de capítulos de seus livros sagrados. É o método do ator de sucesso, do popular orador, para não mencionar os oradores que memorizam seus discursos “de improviso”.

O sistema de memorização natural é baseado no princípio, já aludido neste livro, no qual a criança aprende o alfabeto e a multiplicação, a “peça” que declama para o entretenimento dos queridos pais e enfadados amigos da

família. O princípio consiste no aprendizado de um verso/linha por vez, revisão desse verso/linha; e aprendizado do segundo verso/linha e revisão deste; então revisão dos dois versos e assim por diante, pois cada adição é revista em conexão com as anteriores. A criança aprende o som de “A”, depois de “B”, e associa os sons de “A, B” na primeira revisão, o “C” é acrescentado e a revisão continua: “A, B, C”. Quando chega à letra “Z”, a criança é capaz de rever toda a lista de “A a Z”, inclusive. A multiplicação começa com “duas vezes um é dois”, “duas vezes dois é quatro” etc., até que a tabuada do “dois” acabou e começa a do “três”. Este processo é realizado pela constante adição e revisão, e até chegar a do “12”, a criança será capaz de repetir a tabuada do primeiro ao último de memória.

Porém, há mais, no caso da criança, do que o mero aprendizado de repetir o alfabeto ou a multiplicação – há o fortalecimento da memória como resultado de exercício e uso. A memória, como qualquer faculdade da mente ou músculo do corpo, melhora e desenvolve-se com o uso e exercício inteligente e razoável. Não apenas o exercício e uso desenvolvem a memória segundo uma particular linha de faculdade usada, mas também segundo cada linha e faculdade. Isso ocorre porque o exercício desenvolve o poder de concentração e o uso da atenção voluntária.

Sugerimos que o aluno que deseja ter boa memória para palavras, sentenças etc., comece, agora, selecionando algum poema favorito para demonstração. Memorize um verso e não quatro ou seis de uma vez. Aprenda este verso perfeitamente, linha por linha, até poder repeti-lo sem errar. Certifique-se de saber “perfeitamente” esse verso – tão perfeitamente que “verá” as letras maiúsculas e a pontuação quando declamá-lo. Pare por um dia. No próximo dia repita o verso aprendido e memorize o segundo verso da mesma maneira, tão perfeitamente quanto o primeiro. Reveja o primeiro e o segundo versos. A adição do segundo verso ao primeiro serve para consolidar os dois por associação, cada revisão dos dois serve para adicionar um pouco de “solda”, até ficarem unidos na mente como “A, B”. No terceiro dia aprenda o terceiro verso, da mesma maneira e reveja os três. Continue assim por um mês, adicionando um novo verso a cada dia e acrescentando ao anterior. Revise constantemente todos os versos do início ao fim. Não os reveja com muita frequência. Poderá tê-los fluindo como as letras do alfabeto, de “A” a “Z”, se rever apropriadamente e na devida frequência.

Se quiser poupar tempo, comece o segundo mês aprendendo dois versos por dia, adicionando estes aos anteriores, fazendo revisões constantes e fiéis. Descobrirá que pode memorizar dois versos, no segundo mês, tão facilmente quanto no primeiro. Sua memória foi treinada para isso. Continue mês a mês, adicionando um verso extra à sua tarefa diária, até não poder poupar o tempo por todo o trabalho, ou se sentir satisfeito com o que conseguiu. Use moderação e não tente ser um fenômeno. Evite o excesso de treinamento. Depois de ter memorizado todo o poema, comece outro, mas não esqueça de relembrar o anterior em intervalos freqüentes. Se considerar impossível adicionar o necessário número de novos versos, por ter outra ocupação etc., continue revendo o trabalho. Exercício e revisão são mais importantes que a mera adição de muitos versos novos.

Varie os versos ou poemas em prosa. Verá que os versículos da Bíblia se adaptam muito bem ao exercício, sendo fáceis de registrar na memória. Shakespeare pode ser usado neste trabalho. O *Rubaiyat* de Omar Khayyam, ou *A dama do lago* de Scott, ou *Canção celestial* ou *Luz da Ásia* de Edwin Arnold são bons para este sistema de memorização, pois os versos de cada um “fixarão na memória” e cada poema é longo o bastante para satisfazer as exigências do aluno mais ambicioso. Ao olhar para todo o poema (algum dos mencionados) parece quase impossível alguém ser capaz de memorizá-lo e recitá-lo perfeitamente. Usando o princípio de “água mole em pedra dura tanto bate até que fura” esta prática, do pouco ser associado ao que já tem, logo permitirá que acumule um maravilhoso estoque de versos, poemas, recitações memorizadas etc. É a demonstração do provérbio: “De grão em grão a galinha enche o papo.”

Depois de ter adquirido uma grande seleção memorizada, descobrirá que é impossível rever todos de uma vez. Deve ter certeza de rever todos em intervalos, não importando quantos dias se passam entre cada revisão.

O aluno que está familiarizado com os princípios dos quais a memória depende, como dito nos capítulos anteriores, verá que os três princípios de atenção, associação e repetição são empregados no método natural recomendado. Deve ser dada atenção para memorizar cada verso em primeiro lugar; associação é empregada na relação criada entre os antigos versos e os novos; e repetição é empregada pela revisão freqüente, que serve para aprofundar a impressão da memória toda vez que o poema é repetido. Além disso, o princípio do interesse é invocado no progresso gradual, e a realização do que no início parecia uma tarefa impossível – o

elemento do jogo é fornecido – serve como um incentivo. Esses princípios combinados tornam o método ideal, sendo reconhecido desde muito tempo.

CAPÍTULO 19

COMO SE LEMBRAR DE LIVROS, PEÇAS, CONTOS ETC.

Nos capítulos anteriores lhes demos sugestões para o desenvolvimento das principais formas de memória. Há ainda outras fases ou formas de memória, subdivisões da classificação geral, que podem ser consideradas. Por exemplo, há sugestões sobre a memorização de conteúdos de livros que leu, histórias que ouviu etc. Acreditamos, portanto, ser aconselhável dedicar um capítulo para a consideração dessas várias fases de memória “deixadas fora” de outros capítulos.

Muitos de nós não nos lembramos de coisas importantes em livros que lemos e ficamos mortificados por nossa ignorância quanto ao conteúdo de obras de importantes autores, ou de romances populares, que, embora tenhamos lido, não registramos em nossa memória. É claro que devemos começar lembrando da sempre presente necessidade de interesse e atenção – não podemos fugir desses princípios da memória. O problema é que a maioria das pessoas lê livros “para matar o tempo”, um tipo de narcótico ou anestesia mental, e não com o propósito de obter algo de interessante deles. Fazendo assim, não apenas perdemos tudo de importante ou valioso do livro, como adquirimos o hábito de ler sem cuidado e atenção. O predomínio do hábito de ler muitos jornais e romances tolos é responsável pela aparente incapacidade de muitas pessoas de absorver e se lembrar de maneira inteligente o conteúdo de um livro “que vale a pena”, quando tem um em suas mãos. Até mesmo o leitor mais cuidadoso pode melhorar e curar o hábito da leitura sem atenção e cuidado.

Noah Porter afirma:

“Não lemos um autor até termos visto seu objeto, quer que seja, como ele o vê.”

E também:

“Ler com atenção. Esta é a regra que precede as outras. Ela é melhor que uma classificação de direções menores. Compreende todas, é a regra de ouro... A página deve ser lida como se não houvesse uma segunda vez; o olho mental deve estar fixado como se não houvesse outro objeto para pensar; a memória deve se apegar aos fatos; as impressões devem ser recebidas de maneira distinta e acentuada.”

Não é necessário, nem aconselhável, memorizar o texto de um livro, exceto, talvez, algumas passagens que valham ser guardadas palavra por palavra. A principal coisa a ser lembrada sobre um livro é seu significado – do que se trata. Pode seguir a descrição geral, os detalhes da história, ensaio, tratado etc. A questão, depois de terminar o livro ou alguma parte particular, é: “Qual era a idéia do escritor, o que ele queria dizer?” Encontre a idéia do autor. Ao tomar esta atitude mental, você praticamente se colocou no lugar do escritor e toma parte na idéia do livro. Assim, tem uma visão de dentro, e não de fora. Você se coloca no centro da coisa, e não à margem.

Se o livro é uma história, biografia, autobiografia, narrativa ou um fato ou ficção, descobrirá o valor de visualizar suas ocorrências com o desenrolar da história, ou seja, esforce-se para formar pelo menos uma vaga imagem mental dos eventos relatados, assim poderá vê-los com o “olho da mente” ou imaginação. Use sua imaginação em conexão com a leitura mecânica. Dessa maneira criará uma série de imagens mentais, que ficarão impressas em sua mente e serão lembradas como as cenas de uma peça ou um evento real que assistiu, só que menos distinto. Particularmente deve se esforçar para formar uma imagem mental clara de cada personagem, até terem pelo menos uma semelhança com a sua realidade. Ao fazer isso, dará naturalidade aos eventos da história e obterá novo prazer em sua leitura. É claro que este plano fará com que você leia mais devagar e muitos contos ruins não lhe darão interesse, pois não contêm os elementos de interesse reais – mas isso não é uma perda, é um ganho. Ao final de cada história, reveja mentalmente o seu desenrolar – deixe que os personagens e as cenas

passem pela sua visão mental como um filme. Quando terminar o livro, reveja-o inteiro. Seguir este curso será útil não apenas para adquirir o hábito de lembrar facilmente os contos e livros que leu, mas também para obter mais prazer com a releitura de histórias favoritas em sua imaginação, daqui a anos. Descobrirá que seus personagens favoritos terão uma nova realidade para você, eles se tornarão velhos amigos em cuja companhia se divertirá a qualquer momento, e poderá se livrar deles quando estiver cansado, sem ofensa.

No caso de tratados, ensaios científicos etc., é possível seguir um plano similar ao dividir o trabalho em partes menores e rever mentalmente o pensamento (não as palavras) de cada parte até fazer a sua própria, adicionando partes novas à sua revisão e aos poucos absorverá e fará todo o trabalho. Tudo isso requer tempo, trabalho e paciência, mas será recompensado. Descobrirá que este plano o deixará sem paciência para livros de pouco impacto e o levará a obras melhores de qualquer tema. Começará a conceder de má vontade seu tempo e atenção, hesitará a dá-los se não forem os melhores livros. Nisto você ganha.

Para ficar familiarizado com o livro, antes de lê-lo, conheça os aspectos gerais. Atente para o título completo e o subtítulo, se tiver; também para o nome do autor e a lista de outros livros que escreveu, se estiverem disponíveis. Leia o prefácio e estude cuidadosamente o índice, para conhecer o campo ou assunto geral abordado no livro – em outras palavras, consiga a descrição geral do livro e pode preencher os detalhes depois.

Ao ler um livro importante, deve entender o significado de cada parágrafo antes de passar para o seguinte. Não deixe passar nada que não entendeu, de uma maneira geral. Consulte o dicionário para palavras desconhecidas, assim compreenderá a idéia completa que o autor pretendia expressar. No final de cada capítulo e parte, reveja o que leu, até ser capaz de formar uma imagem mental das idéias gerais contidas.

Para quem deseja se lembrar de produções dramáticas, os princípios mencionados aplicados podem ser empregados nesta forma de memória como na memória de livros. Ao criar um interesse em cada personagem que surge, estude cada ação e cena, reveja cada ato em seus intervalos; no final reveja toda a peça ao voltar para casa, e você a fixará por inteira como uma imagem mental completa, nos registros da sua memória. Se está familiarizado com o que dissemos quanto à recordação do conteúdo dos livros, poderá modificá-los e adaptá-los segundo o propósito das peças e

produções dramáticas lembradas. Descobrirá que quanto mais rever uma peça, mais claramente se lembrará. Muitos dos detalhes desprezados no início entrarão no campo da consciência e serão colocados no local apropriado.

Sermões, palestras e outros discursos podem ser lembrados dando interesse e atenção ao tentar obter a idéia geral e notar a passagem de uma idéia geral para outra. Se praticar um pouco, descobrirá que quando revir o discurso (e deve fazer sempre – pois é a maneira natural de desenvolver a memória), os detalhes surgirão e estarão no devido lugar. Nesta forma de memória, a coisa mais importante é treiná-la com exercício e revisão. Descobrirá que a cada revisão do discurso, você fará progressos. Com prática e exercício, a mentalidade subconsciente fará um trabalho melhor e mostrará que está aumentando suas novas responsabilidades. Você deixou que ela perdesse o que ouviu em muitos discursos, mas pode aprender novos hábitos. Espera-se que retenha o que foi ouvido e que o exercite freqüentemente nas revisões de discursos, assim você ficará surpreso com o grau de sucesso que obterá. Não só lembrará melhor, ouvirá melhor e de maneira mais inteligente. O subconsciente, sabendo que será chamado depois para recordar o que foi dito, dará a atenção necessária para fornecer o material adequado.

Para aqueles que têm problema em lembrar discursos, aconselhamos que comecem a comparecer a palestras e outras formas de discurso, com o distinto propósito de desenvolver esta forma de memória. Dê à mentalidade subconsciente o comando positivo que deve se concentrar e registrar o que está sendo dito, assim, quando revir o discurso depois, será apresentado com uma boa sinopse ou resumo. Evite a tentação de memorizar as palavras do discurso – seu propósito é absorver e recordar as idéias e os pensamentos gerais expressos. Interesse – Atenção – Prática – Revisão – estes são pontos importantes na memória.

Para lembrar-se de histórias, casos, fábulas etc., basta empregar os princípios dados. O fundamento principal na memorização de um caso é poder pegar a idéia principal por trás e a sentença epigramática, ou frase central que forma o “ponto” da história. Certifique-se de conseguir isso de maneira perfeita e mande o “ponto” para a memória. Se necessário, faça um memorando do ponto, até ter a oportunidade de rever a história em sua mente. Reveja-o com cuidado em sua mente, permita que a imagem mental da idéia passe diante de você na revisão, repita-o para si mesmo em suas

próprias palavras. Ao ensaiar e rever a história, você a torna sua e poderá relatá-la depois como algo que de fato experimentou. Este princípio é tão verdadeiro que, quando levado muito adiante, ele dá à história um falso sentido de atualidade – quem nunca conheceu pessoas que contaram uma história com tanta freqüência que acabaram por crer que era delas? Não leve o princípio ao extremo, use-o com moderação. O problema é que muitos tentam repetir a história, muito depois de tê-la ouvido, sem rever ou ensaiar. Conseqüentemente omitem muitos pontos importantes, pois não conseguiram imprimi-la como um todo na memória. Para saber um caso corretamente, deve-se poder ver os personagens e os incidentes, como ao ver uma piada ilustrada em um quadrinho de jornal. Se puder fazer uma imagem mental de um caso, estará apto a vê-lo com facilidade. Os conhecidos contadores de história revêem e ensaiam suas piadas, sabe-se que as treinam com amigos para ter o benefício da prática antes de contar para o público. Tem seus pontos e vantagens. Evita que alguém tenha de terminar uma longa história com: “Ah... , hum... esqueci o final da história, mas era boa!”

CAPÍTULO 20

INSTRUÇÕES GERAIS

Neste capítulo, devemos chamar sua atenção para certos princípios gerais já mencionados em outros capítulos, pois o propósito é imprimi-los na mente para poder pensar e considerá-los independentes dos detalhes das fases de memória especiais. Este capítulo pode ser considerado uma revisão geral de certos princípios fundamentais mencionados no trabalho.

PONTO 1. Dê ao que deseja memorizar tanta atenção concentrada quanto for possível.

Explicamos a razão deste conselho em várias partes do livro. O grau de atenção concentrada dada ao objeto em consideração determina a força, clareza e profundidade da impressão recebida e guardada no subconsciente. O caráter dessas impressões arquivadas determina o grau de facilidade de lembrança e recordação.

PONTO 2. Ao considerar um objeto para ser memorizado, esforce-se para obter as impressões por meio de tantas faculdades e sentidos quanto possível.

Se você leu os capítulos anteriores, a razão deste conselho deve ser clara. Uma impressão recebida pelo som e visão é duas vezes mais forte que a recebida por um desses canais. Pode lembrar um nome ou palavra, ou tê-lo visto escrito ou impresso, ou pelo fato de tê-lo ouvido; mas se os viu e ouviu, tem dupla lembrança e possui dois modos possíveis de rever a impressão. Você é capaz de se lembrar de uma laranja pelo fato de tê-la visto, cheirado, sentido e saboreado, além de ter ouvido seu nome ser pronunciado. Esforce-se para conhecer uma coisa de tantas impressões de sentido quanto possível – use as impressões visuais para assistir as auditivas; e as impressões auditivas para assistir as visuais. Veja a coisa por todos os ângulos.

PONTO 3. Impressões de sentido podem reforçar o exercício de uma faculdade particular por meio da qual impressões fracas são recebidas. Descobrirá que sua memória visual é melhor que a auditiva, ou vice-versa. O remédio está no exercício da faculdade mais fraca, então, a equipare ao padrão da mais forte. Os capítulos de treinamento visual e auditivo o ajudarão. As mesmas regras aplicam-se a várias fases da memória – desenvolva as fracas, as fortes cuidarão de si mesmas. A única maneira de desenvolver um sentido ou faculdade é com o treinamento inteligente, exercício e uso. Uso, exercício e prática farão milagres.

PONTO 4. A sua primeira impressão deve ser forte e firme para servir de base para as subseqüentes.

Crie o hábito de fixar uma clara e forte impressão da coisa a ser considerada, da primeira vez. Do contrário, tentará criar uma grande estrutura sobre fundamentos fracos. Toda vez que reviver uma impressão que aprofundou, mas tiver apenas uma leve impressão para começar, nas impressões mais profundas não se incluirão os detalhes omitidos na primeira vez. É como olhar um bom negativo de uma foto que pretende ampliar depois. Os detalhes

que faltam na imagem pequena não aparecerão na ampliação, mas os que aparecem na pequena, serão ampliados na foto.

PONTO 5. Reviver suas impressões sempre e aprofundá-las.

PONTO 6. Use sua memória e confie nela.

Uma das coisas importantes no cultivo da memória é seu uso real. Comece confiando um pouco, depois mais um pouco, depois mais e mais. Quem precisa marcar em algum lugar certas coisas para se lembrar delas, começa a não usar sua memória e acaba por esquecer onde marcou. Há muitos detalhes, e é claro que é loucura sobrecarregar sua memória, mas não se deve

deixar sua memória em desuso. Caso sua ocupação tenha ajuda mecânica, exercite a memória aprendendo versos, ou outras coisas,

para mantê-la uma prática ativa. Não permita que sua memória se atrofie.

PONTO 7. Estabeleça quantas associações para uma impressão puder. Se você estudou os capítulos anteriores, reconhecerá o valor deste ponto. Associação é o método de indexação e referência cruzada da memória. Cada associação facilita lembrar ou recordar a coisa. Cada associação pressiona uma corda mental. Esforce-se para associar um novo conhecimento a algo já conhecido. Dessa maneira, para evitar o perigo de ter a coisa isolada em sua mente – sem um rótulo, ou um número e nome – conecte seu objeto ou pensamento a ser lembrado a outros objetos ou pensamentos por associação de contigüidade no espaço e no tempo, pela relação de tipo, semelhança ou oposição. Às vezes este último é muito útil, como no caso do homem que disse “Fulano me lembra tanto